

テクニック

筋持久力

スピード
18_03_05
(月)



【テーマ】

- スピード
- ベースアップ 200
- プッシュ動作

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 サイド右向き フィニッシュ動作のみ12.5 スイム12.5 偶数 サイド左向き フィニッシュ動作のみ12.5 スイム12.5 ※身体が横に向いた状態で 強くフィニッシュ	200	0:05:20
Swim	100	×	1	1	1' 40"	ドリル意識	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング ももの前から手を伸ばして ※肘が曲がらないように 深い位置で	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	ドリル意識	100	0:01:40
M-Swim	25	×	12	1	0' 40"	高回転+スピードアップ ※(ストローク数が30を目指そう!!)	300	0:08:00
Swim	200	×	5	1	2' 55"	ベースアップ	1000	0:14:35
M-Swim	25	×	12	1	0' 40"	低回転+スピードアップ ※(ストローク数が20以下でスピードアップ)	300	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:15

テクニック

筋持久力

スピード
18_03_05
(月)



【テーマ】

- スピード
- ベースアップ 200
- プッシュ動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 サイド右向き フィニッシュ動作のみ12.5 スイム12.5 偶数 サイド左向き フィニッシュ動作のみ12.5 スイム12.5 ※身体が横に向いた状態で 強くフィニッシュ	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	ドリル意識	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング ももの前から手を伸ばして ※肘が曲がらないように 深い位置で	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 50"	ドリル意識	100	0:01:50
M-Swim	25	×	12	1	0' 40"	高回転＋スピードアップ ※(ストローク数が30を目指そう！！)	300	0:08:00
Swim	200	×	4	1	3' 05"	ベースアップ	800	0:12:20
M-Swim	25	×	12	1	0' 40"	低回転＋スピードアップ ※(ストローク数が20以下でスピードアップ)	300	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:40

テクニック

筋持久力

スピード
18_03_05
(月)



【テーマ】

- スピード
- ベースアップ 200
- プッシュ動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 05"	チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 サイド右向き フィニッシュ動作のみ12.5 スイム12.5 偶数 サイド左向き フィニッシュ動作のみ12.5 スイム12.5 ※身体が横に向いた状態で 強くフィニッシュ	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	ドリル意識	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング ももの前から手を伸ばして ※肘が曲がらないように 深い位置で	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 50"	ドリル意識	100	0:01:50
M-Swim	25	×	12	1	0' 40"	高回転+スピードアップ ※(ストローク数が30を目指そう!!)	300	0:08:00
Swim	200	×	4	1	3' 25"	ベースアップ	800	0:13:40
M-Swim	25	×	10	1	0' 40"	低回転+スピードアップ ※(ストローク数が20以下でスピードアップ)	250	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:56:00

テクニック

筋持久力

スピード
18_03_05
(月)



【テーマ】

- スピード
- ベースアップ 200
- プッシュ動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	3	1	2' 10"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 サイド右向き フィニッシュ動作のみ12.5 スイム12.5 偶数 サイド左向き フィニッシュ動作のみ12.5 スイム12.5 ※身体が横に向いた状態で 強くフィニッシュ	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 55"	ドリル意識	100	0:01:55
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング ももの前から手を伸ばして ※肘が曲がらないように 深い位置で	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 55"	ドリル意識	100	0:01:55
M-Swim	25	×	10	1	0' 45"	高回転+スピードアップ ※(ストローク数が30を目指そう!!)	250	0:07:30
Swim	200	×	4	1	3' 40"	ベースアップ	800	0:14:40
M-Swim	25	×	10	1	0' 45"	低回転+スピードアップ ※(ストローク数が20以下でスピードアップ)	250	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:40

テクニック

筋持久力

スピード
18_03_05
(月)



【テーマ】

- スピード
- ベースアップ 200
- プッシュ動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	3	1	2' 15"	チョイス	300	0:06:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 サイド右向き フィニッシュ動作のみ12.5 スイム12.5 偶数 サイド左向き フィニッシュ動作のみ12.5 スイム12.5 ※身体が横に向いた状態で 強くフィニッシュ	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 05"	ドリル意識	100	0:02:05
Drill	25	×	8	1	0' 55"	フィニッシュスカーリング ももの前から手を伸ばして ※肘が曲がらないように 深い位置で	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 05"	ドリル意識	100	0:02:05
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	高回転+スピードアップ ※(ストローク数が30を目指そう!!)	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	4' 05"	ベースアップ	800	0:16:20
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	低回転+スピードアップ ※(ストローク数が20以下でスピードアップ)	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:56:15

テクニック

筋持久力

スピード
18_03_05
(月)



【テーマ】

- スピード
- ベースアップ 200
- プッシュ動作

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	3	1	2' 30"	チョイス	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 サイド右向き フィニッシュ動作のみ12.5 スイム12.5 偶数 サイド左向き フィニッシュ動作のみ12.5 スイム12.5 ※身体が横に向いた状態で 強くフィニッシュ	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 20"	ドリル意識	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	フィニッシュスカーリング ももの前から手を伸ばして ※肘が曲がらないように 深い位置で	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 20"	ドリル意識	100	0:02:20
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	高回転+スピードアップ ※(ストローク数が30を目指そう!!)	200	0:06:00
Swim	200	×	3	1	4' 30"	ベースアップ	600	0:13:30
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	低回転+スピードアップ ※(ストローク数が20以下でスピードアップ)	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:40