

実践

スピード

筋持久力
18_03_28
(水)



【テーマ】

- 実践
- 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	400	×	1	1	7' 30"	チョイス	400	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 40"	浮き上がり6ストロークハード～スイム	200	0:05:20
M-Swim	100	×	12	1	2' 30"	ドラフティングスイム100 ハード 後続は1秒後にスタート 前についていく	1200	0:30:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	ゆっくり	100	0:01:40
Swim	75	×	6	1	1' 30"	壁キック10秒ハード～ノーブレハード12.5 残りスイム	450	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:56:30

実践

スピード

筋持久力
18_03_28
(水)



【テーマ】

- 実践
- 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	400	×	1	1	7' 50"	チョイス	400	0:07:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	浮き上がり6ストロークハード～スイム	200	0:06:00
M-Swim	100	×	12	1	2' 30"	ドラフティングスイム100 ハード 後続は1秒後にスタート 前についていく	1200	0:30:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	ゆっくり	100	0:01:45
Swim	75	×	6	1	1' 30"	壁キック10秒ハード～ノーブレハード12.5 残りスイム	450	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:57:35

実践

スピード

筋持久力
18_03_28
(水)



【テーマ】

- 実践
- 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	400	×	1	1	8' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	浮き上がり6ストロークハード～スイム	200	0:06:00
M-Swim	100	×	10	1	3' 00"	ドラフティングスイム100 ハード 後続は1秒後にスタート 前についていく	1000	0:30:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	ゆっくり	100	0:01:50
Swim	75	×	4	1	1' 40"	壁キック10秒ハード～ノーブレハード12.5 残りスイム	300	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:30

実践

スピード

筋持久力
18_03_28
(水)



【テーマ】

- 実践
- 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	400	×	1	1	8' 10"	チョイス	400	0:08:10
Drill	25	×	8	1	0' 45"	浮き上がり6ストロークハード～スイム	200	0:06:00
M-Swim	100	×	10	1	3' 00"	ドラフティングスイム100 ハード 後続は1秒後にスタート 前についていく	1000	0:30:00
Swim	100	×	1	1	1' 55"	ゆっくり	100	0:01:55
Swim	75	×	4	1	1' 45"	壁キック10秒ハード～ノーブレハード12.5 残りスイム	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:56:05

実践

スピード

筋持久力
18_03_28
(水)



【テーマ】

- 実践
- 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	400	×	1	1	8' 40"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	浮き上がり6ストロークハード～スイム	200	0:06:40
M-Swim	100	×	8	1	3' 30"	ドラフティングスイム100 ハード 後続は1秒後にスタート 前についていく	800	0:28:00
Swim	100	×	1	1	2' 10"	ゆっくり	100	0:02:10
Swim	75	×	4	1	1' 50"	壁キック10秒ハード～ノーブレハード12.5 残りスイム	300	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:55:50

実践

スピード

筋持久力
18_03_28
(水)



【テーマ】

- 実践
- 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	300	×	1	1	7' 00"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	浮き上がり6ストロークハード～スイム	200	0:07:20
M-Swim	100	×	8	1	3' 30"	ドラフティングスイム100 ハード 後続は1秒後にスタート 前についていく	800	0:28:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	ゆっくり	100	0:02:20
Swim	75	×	4	1	1' 55"	壁キック10秒ハード～ノーブレハード12.5 残りスイム	300	0:07:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1800	0:55:20