

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_06_16



- 【テーマ】
●スピードアップ100
●プル動作

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	1' 55"		チョイス	400	0:07:40
	25 × 8	1	0' 40"		奇数 平泳ぎ 偶数 クロール	200	0:05:20
M-Swim	25 × 2	4	0' 30"		前呼吸1/2 ハード	200	0:04:00
	200 × 1	4	3' 15"		フォーミング 繰り返し	800	0:13:00
Swim	100 × 1	1	1' 40"		ゆっくり	100	0:01:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		手首曲げて 肘曲げないでクロール12.5 スイム12.5 ※肘を引かないで水を押す感覚	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
Drill	25 × 8	1	0' 45"		板クロール 奇数右手 偶数左手 ※お腹の前で一度ストップ	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
Swim	100 × 2	2	1' 25"		レスト30"	400	0:05:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:55:50

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_06_16



【テーマ】
●スピードアップ100
●プル動作

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 00"		チョイス	400	0:08:00
	25 × 8	1	0' 40"		奇数 平泳ぎ 偶数 クロール	200	0:05:20
M-Swim	25 × 2	4	0' 30"		前呼吸1/2 ハード	200	0:04:00
	200 × 1	4	3' 20"		フォーミング 繰り返し	800	0:13:20
Swim	100 × 1	1	1' 40"		ゆっくり	100	0:01:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		手首曲げて 肘曲げないでクロール12.5 スイム12.5 ※肘を引かないで水を押す感覚	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
Drill	25 × 8	1	0' 45"		板クロール 奇数右手 偶数左手 ※お腹の前で一度ストップ	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
Swim	100 × 2	2	1' 30"		レスト30"	400	0:06:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:56:50

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_06_16



【テーマ】
●スピードアップ100
●プル動作

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 00"		チョイス	300	0:06:00
	25 × 8	1	0' 40"		奇数 平泳ぎ 偶数 クロール	200	0:05:20
M-Swim	25 × 2	4	0' 30"		前呼吸1/2 ハード	200	0:04:00
	200 × 1	4	3' 45"		フォーミング 繰り返し	800	0:15:00
Swim	100 × 1	1	1' 40"		ゆっくり	100	0:01:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		手首曲げて 肘曲げないでクロール12.5 スイム12.5 ※肘を引かないで水を押す感覚	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 50"		フォーミング	100	0:01:50
Drill	25 × 8	1	0' 45"		板クロール 奇数右手 偶数左手 ※お腹の前で一度ストップ	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 50"		フォーミング	100	0:01:50
Swim	100 × 2	2	1' 35"		レスト30"	400	0:06:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:57:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_06_16



- 【テーマ】
●スピードアップ100
●プル動作

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 2	1	2' 05"		チョイス	200	0:04:10
	25 × 8	1	0' 45"		奇数 平泳ぎ 偶数 クロール	200	0:06:00
M-Swim	25 × 2	4	0' 30"		前呼吸1/2 ハード	200	0:04:00
	200 × 1	4	3' 50"		フォーミング 繰り返し	800	0:15:20
Swim	100 × 1	1	1' 50"		ゆっくり	100	0:01:50
Drill	25 × 8	1	0' 45"		手首曲げて 肘曲げないでクロール12.5 スイム12.5 ※肘を引かないで水を押す感覚	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 50"		フォーミング	100	0:01:50
Drill	25 × 8	1	0' 50"		板クロール 奇数右手 偶数左手 ※お腹の前で一度ストップ	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	1' 55"		フォーミング	100	0:01:55
Swim	100 × 2	2	1' 40"		レスト30"	400	0:06:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:57:25

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_06_16



- 【テーマ】
●スピードアップ100
●プル動作

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 10"		チョイス	300	0:06:30
	25 × 4	1	0' 45"		奇数 平泳ぎ 偶数 クロール	100	0:03:00
M-Swim	25 × 2	3	0' 40"		前呼吸1/2 ハード	150	0:04:00
	200 × 1	3	4' 10"		フォーミング 繰り返し	600	0:12:30
Swim	100 × 1	1	1' 55"		ゆっくり	100	0:01:55
Drill	25 × 8	1	0' 50"		手首曲げて 肘曲げないでクロール12.5 スイム12.5 ※肘を引かないで水を押す感覚	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 05"		フォーミング	100	0:02:05
Drill	25 × 8	1	0' 50"		板クロール 奇数右手 偶数左手 ※お腹の前で一度ストップ	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 05"		フォーミング	100	0:02:05
Swim	100 × 2	2	1' 50"		レスト30"	400	0:07:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2350	0:55:45

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_06_16



- 【テーマ】
●スピードアップ100
●プル動作

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 2	1	2' 20"		チョイス	200	0:04:40
	25 × 4	1	0' 50"		奇数 平泳ぎ 偶数 クロール	100	0:03:20
M-Swim	25 × 2	3	0' 40"		前呼吸1/2 ハード	150	0:04:00
	200 × 1	3	4' 30"		フォーミング 繰り返し	600	0:13:30
Swim	100 × 1	1	2' 20"		ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25 × 8	1	0' 55"		手首曲げて 肘曲げないでクロール12.5 スイム12.5 ※肘を引かないで水を押す感覚	200	0:07:20
Swim	100 × 1	1	2' 20"		フォーミング	100	0:02:20
Drill	25 × 8	1	0' 55"		板クロール 奇数右手 偶数左手 ※お腹の前で一度ストップ	200	0:07:20
Swim	100 × 1	1	2' 20"		フォーミング	100	0:02:20
Swim	100 × 2	1	2' 15"		頑張ろう！！	200	0:04:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2050	0:54:40