

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_06\_23



- 【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 | 75 × 1  | 8   | 1' 05" |    | ハード   | 600      | 0:08:40 |
|        | 50 × 1  | 8   | 1' 05" |    | ゆっくり<br>繰り返し 4S後レスト30"  | 400      | 0:08:40 |
| Swim   | 100 × 1 | 1   | 1' 40" |    | ゆっくり  | 100      | 0:01:40 |
| Drill  | 25 × 8  | 1   | 0' 45" |    | 奇数 右手プルスカーリング 左手スイム<br>偶数 左手プルスカーリング 右手スイム<br>※スカーリングは固定して動かないように | 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" |    | キャッチアップ お腹の前で一度ストップ<br>※止めた位置を必ず確認                                | 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     | 0:56:10 |

テクニック

筋持久力

スピード

18\_06\_23



【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 | 75 × 1  | 7   | 1' 10" |    | ハード   | 525      | 0:08:10 |
|        | 50 × 1  | 7   | 1' 10" |    | ゆっくり<br>繰り返し 4S後レスト30"  | 350      | 0:08:10 |
| Swim   | 100 × 1 | 1   | 1' 40" |    | ゆっくり  | 100      | 0:01:40 |
| Drill  | 25 × 8  | 1   | 0' 45" |    | 奇数 右手プルスカーリング 左手スイム<br>偶数 左手プルスカーリング 右手スイム<br>※スカーリングは固定して動かないように | 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" |    | キャッチアップ お腹の前で一度ストップ<br>※止めた位置を必ず確認                                | 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  |         |     |        |    |   | 2675     | 0:55:50 |

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_06\_23



- 【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 × 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 | 75 × 1  | 7   | 1' 15" |    | ハード   | 525      | 0:08:45 |
|        | 50 × 1  | 7   | 1' 10" |    | ゆっくり<br>繰り返し 4S後レスト30"  | 350      | 0:08:10 |
| Swim   | 100 × 1 | 1   | 1' 40" |    | ゆっくり  | 100      | 0:01:40 |
| Drill  | 25 × 8  | 1   | 0' 45" |    | 奇数 右手プルスカーリング 左手スイム<br>偶数 左手プルスカーリング 右手スイム<br>※スカーリングは固定して動かないように | 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" |    | キャッチアップ お腹の前で一度ストップ<br>※止めた位置を必ず確認                                | 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  |         |     |        |    |   | 2675     | 0:56:55 |

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_06\_23



- 【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 × 3 | 1   | 2' 05" |    | チョイス  | 300      | 0:06:15 |
|        | 25 × 8  | 1   | 0' 45" |    | 奇数 平泳ぎ 偶数 クロール  | 200      | 0:06:00 |
| M-Swim | 75 × 1  | 6   | 1' 20" |    | ハード   | 450      | 0:08:00 |
|        | 50 × 1  | 6   | 1' 10" |    | ゆっくり<br>繰り返し 3S後レスト30"  | 300      | 0:07:00 |
| Swim   | 100 × 1 | 1   | 1' 50" |    | ゆっくり  | 100      | 0:01:50 |
| Drill  | 25 × 8  | 1   | 0' 50" |    | 奇数 右手プルスカーリング 左手スイム<br>偶数 左手プルスカーリング 右手スイム<br>※スカーリングは固定して動かないように | 200      | 0:06:40 |
| Swim   | 100 × 1 | 1   | 1' 50" |    | フォーミング  | 100      | 0:01:50 |
| Drill  | 25 × 8  | 1   | 0' 50" |    | キャッチアップ お腹の前で一度ストップ<br>※止めた位置を必ず確認                                | 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  |         |     |        |    |   | 2450     | 0:55:50 |

テクニック

筋持久力

スピード

18\_06\_23



【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 | 75 × 1  | 6   | 1' 25" |    | ハード   | 450      | 0:08:30 |
|        | 50 × 1  | 6   | 1' 15" |    | ゆっくり<br>繰り返し 3S後レスト30"  | 300      | 0:07:30 |
| Swim   | 100 × 1 | 1   | 1' 55" |    | ゆっくり  | 100      | 0:01:55 |
| Drill  | 25 × 8  | 1   | 0' 50" |    | 奇数 右手プルスカーリング 左手スイム<br>偶数 左手プルスカーリング 右手スイム<br>※スカーリングは固定して動かないように | 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" |    | キャッチアップ お腹の前で一度ストップ<br>※止めた位置を必ず確認                                | 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     | 0:55:15 |

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_06\_23



- 【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' 30" |    | チョイス  | 200      | 0:05:00 |
|        | 25 × 4  | 1   | 0' 50" |    | 奇数 平泳ぎ 偶数 クロール  | 100      | 0:03:20 |
| M-Swim | 75 × 1  | 6   | 1' 40" |    | ハード   | 450      | 0:10:00 |
|        | 50 × 1  | 6   | 1' 20" |    | ゆっくり<br>繰り返し 3S後レスト30"  | 300      | 0:08:00 |
| Swim   | 100 × 1 | 1   | 2' 20" |    | ゆっくり  | 100      | 0:02:20 |
| Drill  | 25 × 8  | 1   | 0' 55" |    | 奇数 右手プルスカーリング 左手スイム<br>偶数 左手プルスカーリング 右手スイム<br>※スカーリングは固定して動かないように | 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" |    | キャッチアップ お腹の前で一度ストップ<br>※止めた位置を必ず確認                                | 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     | 0:55:30 |