

実践

パワー

スピード
18_06_20
(水)



【テーマ】

- 実戦
- スピードアップ 100
- プル動作

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	800	×	1	1	14' 00"	チョイス	800	0:14:00
M-Swim	50	×	8	1	1' 05"	キャッチジャンプ10回～スイム	400	0:08:40
Swim	100	×	1	1	1' 45"	ゆっくり	100	0:01:45
Swim	75	×	8	1	1' 20"	呼吸制限 1回 3回 何回でも/25	600	0:10:40
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	1' 00"	仰向けスカーリング 足の指を水面に出して	200	0:08:00
M-Swim	100	×	8	1	1' 40"	1/2前呼吸 右呼吸 左呼吸 1/3呼吸 /25	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	0:57:25

実践

パワー

スピード
18_06_20
(水)



【テーマ】

- 実戦
- スピードアップ 100
- プル動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	800	×	1	1	14' 40"	チョイス(1'50")	800	0:14:40
M-Swim	50	×	8	1	1' 05"	キャッチジャンプ10回～スイム	400	0:08:40
Swim	100	×	1	1	1' 45"	ゆっくり	100	0:01:45
Swim	75	×	8	1	1' 30"	呼吸制限 1回 3回 何回でも/25	600	0:12:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	1' 00"	仰向けスカーリング 足の指を水面に出して	200	0:08:00
M-Swim	100	×	6	1	1' 45"	1/2前呼吸 右呼吸 左呼吸 1/3呼吸 /25	600	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:56:35

実践

パワー

スピード
18_06_20
(水)



【テーマ】

- 実戦
- スピードアップ 100
- プル動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	800	×	1	1	15' 00"	チョイス	800	0:15:00
M-Swim	50	×	8	1	1' 10"	キャッチジャンプ10回～スイム	400	0:09:20
Swim	100	×	1	1	1' 45"	ゆっくり	100	0:01:45
Swim	75	×	8	1	1' 35"	呼吸制限 1回 3回 何回でも/25	600	0:12:40
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	1' 00"	仰向けスカーリング 足の指を水面に出して	200	0:08:00
M-Swim	100	×	6	1	1' 50"	1/2前呼吸 右呼吸 左呼吸 1/3呼吸 /25	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:58:45

実践

パワー

スピード
18_06_20
(水)



【テーマ】

- 実戦
- スピードアップ 100
- プル動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	600	×	1	1	12' 00"	チョイス	600	0:12:00
M-Swim	50	×	8	1	1' 15"	キャッチジャンプ10回～スイム	400	0:10:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	ゆっくり	100	0:01:50
Swim	75	×	8	1	1' 40"	呼吸制限 1回 3回 何回でも/25	600	0:13:20
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	1' 00"	仰向けスカーリング 足の指を水面に出して	200	0:08:00
M-Swim	100	×	6	1	1' 55"	1/2前呼吸 右呼吸 左呼吸 1/3呼吸 /25	600	0:11:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:57:40

実践

パワー

スピード
18_06_20
(水)



【テーマ】

- 実戦
- スピードアップ 100
- プル動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	600	×	1	1	12' 30"	チョイス	600	0:12:30
M-Swim	50	×	6	1	1' 30"	キャッチジャンプ10回～スイム	300	0:09:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Swim	75	×	8	1	1' 50"	呼吸制限 1回 3回 何回でも/25	600	0:14:40
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	1' 00"	仰向けスカーリング 足の指を水面に出して	200	0:08:00
M-Swim	100	×	4	1	2' 10"	1/2前呼吸 右呼吸 左呼吸 1/3呼吸 /25	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:55:50

実践

パワー

スピード
18_06_20
(水)



【テーマ】

- 実戦
- スピードアップ 100
- プル動作

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	600	×	1	1	13' 30"	チョイス	600	0:13:30
M-Swim	50	×	6	1	1' 30"	キャッチジャンプ10回～スイム	300	0:09:00
Swim	100	×	1	1	2' 10"	ゆっくり	100	0:02:10
Swim	75	×	6	1	1' 55"	呼吸制限 1回 3回 何回でも/25	450	0:11:30
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	6	1	1' 00"	仰向けスカーリング 足の指を水面に出して	150	0:06:00
M-Swim	100	×	5	1	2' 30"	1/2前呼吸 右呼吸 左呼吸 1/3呼吸 /25	500	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:55:40