

実践

パワー

スピード  
18\_07\_02  
(月)



【テーマ】

- 実践
- スピードアップ 50
- プッシュ(フィニッシュ)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	8' 00"	スイム・板キック・板プル・スイム/100	400	0:08:00
Swim	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	50	×	20	1	1' 30"	オールアウト！！	1000	0:30:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	イージー	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	4本キャッチアップ 4本背泳ぎ(Wアーム)	200	0:06:00
Swim	25	×	4	1	0' 50"	呼吸なしクロール ※ゆっくり・丁寧に	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:57:20

実践

パワー

スピード  
18\_07\_02  
(月)



【テーマ】

- 実践
- スピードアップ 50
- プッシュ(フィニッシュ)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	8' 00"	スイム・板キック・板プル・スイム/100	400	0:08:00
Swim	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	50	×	20	1	1' 30"	オールアウト！！	1000	0:30:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	イージー	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	4本キャッチアップ 4本背泳ぎ(Wアーム)	200	0:06:00
Swim	25	×	4	1	0' 50"	呼吸なしクロール ※ゆっくり・丁寧に	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:57:20

実践

パワー

スピード  
18\_07\_02  
(月)



【テーマ】

- 実践
- スピードアップ 50
- プッシュ(フィニッシュ)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	8' 30"	スイム・板キック・板プル・スイム/100	400	0:08:30
Swim	25	×	6	1	0' 45"	浮き上がり6ストロークハード～スイム	150	0:04:30
M-Swim	50	×	20	1	1' 30"	オールアウト！！	1000	0:30:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	イージー	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	4本キャッチアップ 4本背泳ぎ(Wアーム)	200	0:06:00
Swim	25	×	4	1	0' 50"	呼吸なしクロール ※ゆっくり・丁寧に	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:57:05

実践

パワー

スピード  
18\_07\_02  
(月)



【テーマ】

- 実践
- スピードアップ 50
- プッシュ(フィニッシュ)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	8' 30"	スイム・板キック・板プル・スイム/100	400	0:08:30
Swim	25	×	6	1	0' 45"	浮き上がり6ストロークハード～スイム	150	0:04:30
M-Swim	50	×	20	1	1' 30"	オールアウト！！	1000	0:30:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	イージー	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	4本キャッチアップ 4本背泳ぎ(Wアーム)	200	0:06:00
Swim	25	×	4	1	0' 50"	呼吸なしクロール ※ゆっくり・丁寧に	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:57:10

実践

パワー

スピード  
18\_07\_02  
(月)



【テーマ】

- 実践
- スピードアップ 50
- プッシュ(フィニッシュ)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	9' 00"	スイム・板キック・板プル・スイム/100	400	0:09:00
Swim	25	×	6	1	0' 45"	浮き上がり6ストロークハード～スイム	150	0:04:30
M-Swim	50	×	16	1	2' 00"	オールアウト！！	800	0:32:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3本キャッチアップ 3本背泳ぎ(Wアーム)	150	0:05:00
Swim	25	×	4	1	0' 50"	呼吸なしクロール ※ゆっくり・丁寧に	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1800	0:58:50

実践

パワー

スピード  
18\_07\_02  
(月)



【テーマ】

- 実践
- スピードアップ 50
- プッシュ(フィニッシュ)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	10' 00"	スイム・板キック・板プル・スイム/100	400	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	浮き上がり6ストロークハード～スイム	100	0:03:00
M-Swim	50	×	16	1	2' 00"	オールアウト！！	800	0:32:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	3本キャッチアップ 3本背泳ぎ(Wアーム)	150	0:05:30
Swim	25	×	4	1	0' 50"	呼吸なしクロール ※ゆっくり・丁寧に	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1750	0:58:50