

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_07_11
(水)



【テーマ】

- スピード
- 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 | 200 | × | 2 | 1 | 3' 50" | チョイス | 400 | 0:07:40 |
| | 25 | × | 8 | 1 | 0' 30" | 板キック | 200 | 0:04:00 |
| Swim | 50 | × | 3 | 4 | 0' 40" | レスト30" | 600 | 0:08:00 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 1' 45" | ゆっくり | 100 | 0:01:45 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | キャッチアップ フィニッシュ後3秒静止 ※押す・戻すの動作をしっかりと分ける | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 2 | 1 | 1' 40" | フォーミング | 200 | 0:03:20 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | フィニッシュスカーリング 左右交互12・5 スイム12・5 ※左右交互にスカーリング | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 2 | 1 | 1' 40" | フォーミング | 200 | 0:03:20 |
| M-Swim | 100 | × | 8 | 1 | 1' 40" | 6ストロークスイム 4ストロークバタフライハード 繰り返し | 800 | 0:13:20 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 3000 | 0:56:25 |

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_07_11
(水)



【テーマ】

- スピード
- 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 | 200 | × | 2 | 1 | 3' 55" | チョイス | 400 | 0:07:50 |
| | 25 | × | 8 | 1 | 0' 35" | 板キック | 200 | 0:04:40 |
| Swim | 50 | × | 3 | 3 | 0' 45" | レスト30" | 450 | 0:06:45 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 1' 45" | ゆっくり | 100 | 0:01:45 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | キャッチアップ フィニッシュ後3秒静止 ※押す・戻すの動作をしっかりと分ける | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 2 | 1 | 1' 40" | フォーミング | 200 | 0:03:20 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | フィニッシュスカーリング 左右交互12・5 スイム12・5 ※左右交互にスカーリング | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 2 | 1 | 1' 45" | フォーミング | 200 | 0:03:30 |
| M-Swim | 100 | × | 8 | 1 | 1' 50" | 6ストロークスイム 4ストロークバタフライハード 繰り返し | 800 | 0:14:40 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2850 | 0:57:30 |

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_07_11
(水)



【テーマ】

- スピード
- 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 | 200 | × | 2 | 1 | 4' 00" | チョイス | 400 | 0:08:00 |
| | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | 板キック | 200 | 0:05:20 |
| Swim | 50 | × | 2 | 4 | 0' 45" | レスト15" | 400 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 1' 45" | ゆっくり | 100 | 0:01:45 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | キャッチアップ フィニッシュ後3秒静止 ※押す・戻すの動作をしっかりと分ける | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 2 | 1 | 1' 45" | フォーミング | 200 | 0:03:30 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | フィニッシュスカーリング 左右交互12・5 スイム12・5 ※左右交互にスカーリング | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 2 | 1 | 1' 45" | フォーミング | 200 | 0:03:30 |
| M-Swim | 100 | × | 7 | 1 | 1' 55" | 6ストロークスイム 4ストロークバタフライハード 繰り返し | 700 | 0:13:25 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2700 | 0:56:30 |

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_07_11
(水)



【テーマ】

- スピード
- 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 | 200 | × | 1 | 1 | 4' 00" | チョイス | 200 | 0:04:00 |
| | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | 板キック | 200 | 0:05:20 |
| Swim | 50 | × | 3 | 3 | 0' 50" | レスト20" | 450 | 0:07:30 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 1' 50" | ゆっくり | 100 | 0:01:50 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | キャッチアップ フィニッシュ後3秒静止 ※押す・戻すの動作をしっかりと分ける | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 2 | 1 | 1' 50" | フォーミング | 200 | 0:03:40 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | フィニッシュスカーリング 左右交互12・5 スイム12・5 ※左右交互にスカーリング | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 2 | 1 | 1' 50" | フォーミング | 200 | 0:03:40 |
| M-Swim | 100 | × | 8 | 1 | 2' 00" | 奇数 6ストロークスイム 4ストロークバタフライハード 繰り返し 偶数 6ストロークスイム 2ストローク平泳ぎハード 繰り返し | 800 | 0:16:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2650 | 0:57:00 |

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_07_11
(水)



【テーマ】

- スピード
- 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 | 200 | × | 1 | 1 | 4' 20" | チョイス | 200 | 0:04:20 |
| | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | 板キック | 200 | 0:05:20 |
| Swim | 50 | × | 3 | 2 | 0' 55" | レスト30" | 300 | 0:05:30 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 2' 00" | ゆっくり | 100 | 0:02:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | キャッチアップ フィニッシュ後3秒静止 ※押す・戻すの動作をしっかりと分ける | 200 | 0:06:40 |
| Swim | 100 | × | 2 | 1 | 2' 00" | フォーミング | 200 | 0:04:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | フィニッシュスカーリング 左右交互12・5 スイム12・5 ※左右交互にスカーリング | 200 | 0:06:40 |
| Swim | 100 | × | 2 | 1 | 2' 00" | フォーミング | 200 | 0:04:00 |
| M-Swim | 100 | × | 7 | 1 | 2' 15" | 奇数 6ストロークスイム 4ストロークバタフライハード 繰り返し 偶数 6ストロークスイム 2ストローク平泳ぎハード 繰り返し | 700 | 0:15:45 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2400 | 0:57:15 |

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_07_11
(水)



【テーマ】

- スピード
- 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 | 200 | × | 1 | 1 | 4' 40" | チョイス | 200 | 0:04:40 |
| | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 板キック | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 50 | × | 3 | 2 | 1' 10" | レスト30" | 300 | 0:07:00 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 2' 20" | ゆっくり | 100 | 0:02:20 |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 50" | キャッチアップ フィニッシュ後3秒静止 ※押す・戻すの動作をしっかりと分ける | 150 | 0:05:00 |
| Swim | 100 | × | 2 | 1 | 2' 20" | フォーミング | 200 | 0:04:40 |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 55" | フィニッシュスカーリング 左右交互12・5 スイム12・5 ※左右交互にスカーリング | 150 | 0:05:30 |
| Swim | 100 | × | 2 | 1 | 2' 20" | フォーミング | 200 | 0:04:40 |
| M-Swim | 100 | × | 6 | 1 | 2' 30" | 6ストロークスイム 4ストローク平泳ぎハード 繰り返し | 600 | 0:15:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2200 | 0:57:50 |