

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