

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_07_07



【テーマ】

●スピードアップ 50

●プッシュ動作（フィニッシュ）

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 00"		チョイス	300	0:06:00
Swim	100 × 3	1	1' 50"			300	0:05:30
	100 × 3	1	1' 45"			300	0:05:15
	100 × 3	1	1' 40"			300	0:05:00
	100 × 3	1	1' 35"			300	0:04:45
					レスト60"		
	100 × 3	1	1' 30"		パドル・プルプイ	300	0:04:30
	100 × 3	1	1' 25"		↓	300	0:04:15
Swim	100 × 1	1	1' 45"		イージー	100	0:01:45
Drill	25 × 8	1	1' 00"		仰向けスカーリング ※足の指が水面に出るように お腹を伸ばして 頭の方に進む プルプイ無！！	200	0:08:00
Swim	75 × 6	1	1' 30"		呼吸制限 1/7 1/5 1/2 /25ずつ	450	0:09:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2950	0:57:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_07_07



【テーマ】

●スピードアップ 50

●プッシュ動作（フィニッシュ）

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 00"		チョイス	300	0:06:00
Swim	100 × 3	1	1' 50"			300	0:05:30
	100 × 3	1	1' 45"			300	0:05:15
	100 × 3	1	1' 40"			300	0:05:00
	100 × 2	1	1' 35"			200	0:03:10
					レスト60"		
	100 × 3	1	1' 35"		パドル・プルプイ	300	0:04:45
	100 × 3	1	1' 30"		↓	300	0:04:30
Swim	100 × 1	1	1' 45"		イージー	100	0:01:45
Drill	25 × 8	1	1' 00"		仰向けスカーリング ※足の指が水面に出るように お腹を伸ばして 頭の方に進む プルプイ無！！	200	0:08:00
Swim	75 × 6	1	1' 30"		呼吸制限 1/7 1/5 1/2 /25ずつ	450	0:09:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2850	0:55:55

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_07_07



【テーマ】

●スピードアップ 50

●プッシュ動作（フィニッシュ）

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 00"		チョイス	300	0:06:00
Swim	100 × 3	1	1' 55"			300	0:05:45
	100 × 3	1	1' 50"			300	0:05:30
	100 × 3	1	1' 45"			300	0:05:15
	100 × 2	1	1' 40"			200	0:03:20
					レスト60"		
	100 × 3	1	1' 40"		パドル・プルプイ	300	0:05:00
	100 × 3	1	1' 35"		↓	300	0:04:45
Swim	100 × 1	1	1' 50"		イージー	100	0:01:50
Drill	25 × 8	1	1' 00"		仰向けスカーリング ※足の指が水面に出るように お腹を伸ばして 頭の方に進む プルプイ無！！	200	0:08:00
Swim	75 × 4	1	1' 40"		呼吸制限 1/7 1/5 1/2 /25ずつ	300	0:06:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:55:05

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_07_07



【テーマ】

●スピードアップ 50

●プッシュ動作（フィニッシュ）

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
Swim	100 × 3	1	2' 00"			300	0:06:00
	100 × 3	1	1' 55"			300	0:05:45
	100 × 3	1	1' 50"			300	0:05:30
	100 × 2	1	1' 45"			200	0:03:30
					レスト60"		
	100 × 3	1	1' 45"		パドル・プルプイ	300	0:05:15
	100 × 3	1	1' 40"		↓	300	0:05:00
Swim	100 × 1	1	1' 50"		イージー	100	0:01:50
Drill	25 × 8	1	1' 00"		仰向けスカーリング ※足の指が水面に出るように お腹を伸ばして 頭の方に進む プルプイ無！！	200	0:08:00
Swim	75 × 4	1	1' 45"		呼吸制限 1/7 1/5 1/2 /25ずつ	300	0:07:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:57:05

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_07_07



【テーマ】

●スピードアップ 50

●プッシュ動作（フィニッシュ）

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 2	1	2' 15"		チョイス	200	0:04:30
Swim	100 × 3	1	2' 10"			300	0:06:30
	100 × 3	1	2' 05"			300	0:06:15
	100 × 3	1	2' 00"			300	0:06:00
	100 × 2	1	1' 55"			200	0:03:50
					レスト60"		
	100 × 3	1	1' 55"		パドル・プルプイ	300	0:05:45
	100 × 3	1	1' 50"		↓	300	0:05:30
Swim	100 × 1	1	2' 05"		イージー	100	0:02:05
Drill	25 × 6	1	1' 00"		仰向けスカーリング ※足の指が水面に出るように お腹を伸ばして 頭の方に進む プルプイ無！！	150	0:06:00
Swim	75 × 4	1	1' 45"		呼吸制限 1/7 1/5 1/2 /25ずつ	300	0:07:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2550	0:56:25

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_07_07



【テーマ】

●スピードアップ 50

●プッシュ動作（フィニッシュ）

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
Swim	100 × 3	1	2' 20"			300	0:07:00
	100 × 3	1	2' 15"			300	0:06:45
	100 × 2	1	2' 10"			200	0:04:20
					レスト60"		
	100 × 3	1	2' 10"		パドル・プルプイ	300	0:06:30
	100 × 3	1	2' 05"		↓	300	0:06:15
Swim	100 × 1	1	2' 20"		イージー	100	0:02:20
Drill	25 × 6	1	1' 00"		仰向けスカーリング ※足の指が水面に出るように お腹を伸ばして 頭の方に進む プルプイ無！！	150	0:06:00
Swim	75 × 4	1	1' 50"		呼吸制限 1/7 1/5 1/2 /25ずつ	300	0:07:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2250	0:54:30