

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_07_14



【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	50 × 8	1	1' 00"		チョイス	400	0:08:00
	25 × 8	1	0' 40"		バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール 繰り返し	200	0:05:20
Swim	50 × 3	4	0' 45"		レスト30"	600	0:09:00
Swim	100 × 1	1	1' 40"		ゆっくり	100	0:01:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		フィニッシュスカーリング ※肘を伸ばして しっかりと押すイメージを	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 体側右向き 右手フィニッシュスカーリング12.5 スイム12.5 偶数 体側左向き 左手フィニッシュスカーリング12.5 スイム12.5 ※しっかりと押す 押し切る	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	200 × 4	1	3' 10"		プルブイ パドル無し	800	0:12:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:55:50

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_07_14



【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	50 × 8	1	1' 00"		チョイス	400	0:08:00
	25 × 8	1	0' 40"		バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール 繰り返し	200	0:05:20
Swim	50 × 3	4	0' 45"		レスト30"	600	0:09:00
Swim	100 × 1	1	1' 40"		ゆっくり	100	0:01:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		フィニッシュスカーリング ※肘を伸ばして しっかりと押すイメージを	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 体側右向き 右手フィニッシュスカーリング12.5 スイム12.5 偶数 体側左向き 左手フィニッシュスカーリング12.5 スイム12.5 ※しっかりと押す 押し切る	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	200 × 4	1	3' 20"		プルブイ パドル無し	800	0:13:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:56:30

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_07_14



【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	50 × 6	1	1' 05"		チョイス	300	0:06:30
	25 × 8	1	0' 45"		バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール 繰り返し	200	0:06:00
Swim	50 × 3	3	0' 50"		レスト30"	450	0:07:30
Swim	100 × 1	1	1' 50"		ゆっくり	100	0:01:50
Drill	25 × 8	1	0' 50"		フィニッシュスカーリング ※肘を伸ばして しっかりと押すイメージを	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	1' 50"		フォーミング	100	0:01:50
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 体側右向き 右手フィニッシュスカーリング12.5 スイム12.5 偶数 体側左向き 左手フィニッシュスカーリング12.5 スイム12.5 ※しっかりと押す 押し切る	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 50"		フォーミング	100	0:01:50
M-Swim	200 × 4	1	3' 35"		プルブイ パドル無し	800	0:14:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2550	0:55:30

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_07_14



【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	50 × 6	1	1' 10"		チョイス	300	0:07:00
	25 × 8	1	0' 45"		バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール 繰り返し	200	0:06:00
Swim	50 × 2	4	0' 50"		レスト20"	400	0:06:40
Swim	100 × 1	1	1' 50"		ゆっくり	100	0:01:50
Drill	25 × 8	1	0' 55"		フィニッシュスカーリング ※肘を伸ばして しっかりと押すイメージを	200	0:07:20
Swim	100 × 1	1	1' 50"		フォーミング	100	0:01:50
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 体側右向き 右手フィニッシュスカーリング12.5 スイム12.5 偶数 体側左向き 左手フィニッシュスカーリング12.5 スイム12.5 ※しっかりと押す 押し切る	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	1' 55"		フォーミング	100	0:01:55
M-Swim	200 × 4	1	3' 45"		プルブイ パドル無し	800	0:15:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:57:15

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_07_14



【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	50 × 4	1	1' 15"		チョイス	200	0:05:00
	25 × 8	1	0' 45"		バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール 繰り返し	200	0:06:00
Swim	50 × 3	3	0' 55"		レスト20"	450	0:08:15
Swim	100 × 1	1	2' 05"		ゆっくり	100	0:02:05
Drill	25 × 8	1	0' 55"		フィニッシュスカーリング ※肘を伸ばして しっかりと押すイメージを	200	0:07:20
Swim	100 × 1	1	2' 05"		フォーミング	100	0:02:05
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 体側右向き 右手フィニッシュスカーリング12.5 スイム12.5 偶数 体側左向き 左手フィニッシュスカーリング12.5 スイム12.5 ※しっかりと押す 押し切る	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 05"		フォーミング	100	0:02:05
M-Swim	200 × 3	1	3' 55"		プルブイ パドル無し	600	0:11:45
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2250	0:54:15

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_07_14



【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	50 × 4	1	1' 30"		チョイス	200	0:06:00
	25 × 8	1	0' 50"		バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール 繰り返し	200	0:06:40
Swim	50 × 2	2	1' 05"		レスト20"	200	0:04:20
Swim	100 × 1	1	2' 20"		ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25 × 8	1	1' 00"		フィニッシュスカーリング ※肘を伸ばして しっかりと押すイメージを	200	0:08:00
Swim	100 × 1	1	2' 20"		フォーミング	100	0:02:20
Drill	25 × 8	1	0' 55"		奇数 体側右向き 右手フィニッシュスカーリング12.5 スイム12.5 偶数 体側左向き 左手フィニッシュスカーリング12.5 スイム12.5 ※しっかりと押す 押し切る	200	0:07:20
Swim	100 × 1	1	2' 20"		フォーミング	100	0:02:20
M-Swim	200 × 3	1	4' 20"		プルブイ パドル無し	600	0:13:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2000	0:55:20