

テクニック

スピード

筋持久力
18_07_21



【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・平泳ぎ 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' 45"		フィニッシュスカーリング交互12.5 スイム12.5 ※肘を伸ばして 外に払うイメージ	200	0:06:00
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 左手で右肘抑えて 右手ロングドックパドル 偶数 体側左向き 右手で左肘抑えて 左手ロングドックパドル ※押す瞬間だけ力を入れて	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	75 × 2	5	1' 05"		スピードアップ	750	0:10:50
	50 × 1	5	1' 05"		フォーミング 繰り返し	250	0:05:25
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3000	0:58:45

テクニック

スピード

筋持久力
18_07_21



【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 × 6	1	0' 40"		バタフライ・平泳ぎ 繰り返し	150	0:04:00
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' 45"		フィニッシュスカーリング交互12.5 スイム12.5 ※肘を伸ばして 外に払うイメージ	200	0:06:00
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 左手で右肘抑えて 右手ロングドックパドル 偶数 体側左向き 右手で左肘抑えて 左手ロングドックパドル ※押す瞬間だけ力を入れて	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	75 × 2	5	1' 10"		スピードアップ	750	0:11:40
	50 × 1	5	1' 10"		フォーミング 繰り返し	250	0:05:50
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2950	0:58:40

テクニック

スピード

筋持久力
18_07_21



【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 × 7	1	1' 05"		チョイス	350	0:07:35
	25 × 8	1	0' 45"		バタフライ・平泳ぎ 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' 45"		フィニッシュスカーリング交互12.5 スイム12.5 ※肘を伸ばして 外に払うイメージ	200	0:06:00
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 左手で右肘抑えて 右手ロングドックパドル 偶数 体側左向き 右手で左肘抑えて 左手ロングドックパドル ※押す瞬間だけ力を入れて	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 50"		フォーミング	100	0:01:50
M-Swim	75 × 2	4	1' 15"		スピードアップ	600	0:10:00
	50 × 1	4	1' 15"		フォーミング 繰り返し	200	0:05:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:56:35

テクニック

スピード

筋持久力
18_07_21



【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・平泳ぎ 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' 50"		フィニッシュスカーリング交互12.5 スイム12.5 ※肘を伸ばして 外に払うイメージ	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' 50"		奇数 体側右向き 左手で右肘抑えて 右手ロングドックパドル 偶数 体側左向き 右手で左肘抑えて 左手ロングドックパドル ※押す瞬間だけ力を入れて	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	1' 55"		フォーミング	100	0:01:55
M-Swim	75 × 2	4	1' 20"		スピードアップ	600	0:10:40
	50 × 1	4	1' 10"		フォーミング 繰り返し	200	0:04:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:56:55

テクニック

スピード

筋持久力
18_07_21



【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 × 6	1	0' 45"		バタフライ・平泳ぎ 繰り返し	150	0:04:30
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' 50"		フィニッシュスカーリング交互12.5 スイム12.5 ※肘を伸ばして 外に払うイメージ	200	0:06:40
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 左手で右肘抑えて 右手ロングドックパドル 偶数 体側左向き 右手で左肘抑えて 左手ロングドックパドル ※押す瞬間だけ力を入れて	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 05"		フォーミング	100	0:02:05
M-Swim	75 × 2	4	1' 25"		スピードアップ	600	0:11:20
	50 × 1	4	1' 15"		フォーミング 繰り返し	200	0:05:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:56:40

テクニック

スピード

筋持久力
18_07_21



【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 × 6	1	0' 50"		バタフライ・平泳ぎ 繰り返し	150	0:05:00
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	0' 55"		フィニッシュスカーリング交互12.5 スイム12.5 ※肘を伸ばして 外に払うイメージ	200	0:07:20
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 左手で右肘抑えて 右手ロングドックパドル 偶数 体側左向き 右手で左肘抑えて 左手ロングドックパドル ※押す瞬間だけ力を入れて	200	0:07:20
Swim	100 × 1	1	2' 20"		フォーミング	100	0:02:20
M-Swim	75 × 2	3	1' 45"		スピードアップ	450	0:10:30
	50 × 1	3	1' 30"		フォーミング 繰り返し	150	0:04:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1950	0:55:00