

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_06_01



- 【テーマ】
- 100スピードアップ
 - プル動作

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 00"		チョイス	400	0:08:00
	100 × 4	2	1' 30"		レスト60"	800	0:12:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		プルスカーリング ※胸とおへその間で	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	3' 30"		フォーミング	200	0:03:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		片手前 片手伸ばして真下でスカーリング 奇数 右手前 偶数 左手前	200	0:06:00
M-Swim	200 × 5	1	3' 20"		前呼吸25 スイム175×2	1000	0:16:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3000	0:57:50

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_06_01



- 【テーマ】
- 100スピードアップ
 - プル動作

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 00"		チョイス	400	0:08:00
	100 × 4	2	1' 35"		レスト60"	800	0:12:40
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		プルスカーリング ※胸とおへその間で	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	3' 30"		フォーミング	200	0:03:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		片手前 片手伸ばして真下でスカーリング 奇数 右手前 偶数 左手前	200	0:06:00
M-Swim	200 × 5	1	3' 30"		前呼吸25 スイム175×2	1000	0:17:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3000	0:59:20

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_06_01



- 【テーマ】
- 100スピードアップ
 - プル動作

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 00"		チョイス	400	0:08:00
	100 × 4	2	1' 45"		レスト60"	800	0:14:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		プルスカーリング ※胸とおへその間で	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	3' 45"		フォーミング	200	0:03:45
Drill	25 × 8	1	0' 45"		片手前 片手伸ばして真下でスカーリング 奇数 右手前 偶数 左手前	200	0:06:00
M-Swim	200 × 4	1	3' 45"		前呼吸25 スイム175×2	800	0:15:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:58:25

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_06_01



- 【テーマ】
- 100スピードアップ
 - プル動作

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 00"		チョイス	300	0:06:00
	100 × 4	2	1' 50"		レスト60"	800	0:14:40
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		プルスカーリング ※胸とおへその間で	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	3' 45"		フォーミング	200	0:03:45
Drill	25 × 8	1	0' 50"		片手前 片手伸ばして真下でスカーリング 奇数 右手前 偶数 左手前	200	0:06:40
M-Swim	200 × 4	1	4' 00"		前呼吸25 スイム175×2	800	0:16:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:58:45

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_06_01



- 【テーマ】
- 100スピードアップ
 - プル動作

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 10"		チョイス	300	0:06:30
	100 × 3	2	2' 00"		レスト60"	600	0:12:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 55"		プルスカーリング ※胸とおへその間で	200	0:07:20
Swim	200 × 1	1	4' 00"		フォーミング	200	0:04:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		片手前 片手伸ばして真下でスカーリング 奇数 右手前 偶数 左手前	200	0:06:40
M-Swim	200 × 4	1	4' 15"		前呼吸25 スイム175×2	800	0:17:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:58:30

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_06_01



- 【テーマ】
- 100スピードアップ
 - プル動作

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 20"		チョイス	300	0:07:00
	100 × 3	2	2' 10"		レスト60"	600	0:13:00
Swim	100 × 1	1	2' 20"		イージー	100	0:02:20
Drill	25 × 8	1	0' 55"		プルスカーリング ※胸とおへその間で	200	0:07:20
Swim	200 × 1	1	4' 30"		フォーミング	200	0:04:30
Drill	25 × 8	1	0' 55"		片手前 片手伸ばして真下でスカーリング 奇数 右手前 偶数 左手前	200	0:07:20
M-Swim	200 × 3	1	4' 30"		前呼吸25 スイム175×2	600	0:13:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:58:00