

テクニック

筋持久力

スピード
19_06_07
(金)



【テーマ】

- スピード
- プル動作
- 200スピードアップ

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	0	×	1	1	5' 00"	5分間アップ	0	0:05:00
Swim	200	×	6	1	3' 00"	一定ペース(AはIM)	1200	0:18:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	両手重ねてプッシュ12.5 スイム12.5 ※肘を曲げないように 肘から押す	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0' 50"	フォーミング	200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	お腹の前で肘を押さえてスカーリング12.5 スイム12.5 ※肘を引っ張らないように	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	足をクロスして ハード	200	0:05:20
	75	×	8	1	1' 15"	ストローク制限マイナス/25 ビルドアップ ストロークを減らしてスピードアップ	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:58:40

テクニック

筋持久力

スピード
19_06_07
(金)



【テーマ】

- スピード
- プル動作
- 200スピードアップ

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	0	×	1	1	5' 00"	5分間アップ	0	0:05:00
Swim	200	×	5	1	3' 30"	一定ペース	1000	0:17:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	両手重ねてプッシュ12.5 スイム12.5 ※肘を曲げないように 肘から押す	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0' 55"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	お腹の前で肘を押さえてスカーリング12.5 スイム12.5 ※肘を引っ張らないように	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	足をクロスして ハード	200	0:06:00
	75	×	8	1	1' 20"	ストローク制限マイナス/25 ビルドアップ ストロークを減らしてスピードアップ	600	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:59:50

テクニック

筋持久力

スピード
19_06_07
(金)



【テーマ】

- スピード
- プル動作
- 200スピードアップ

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	0	×	1	1	5' 00"	5分間アップ	0	0:05:00
Swim	200	×	4	1	3' 50"	一定ペース	800	0:15:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	両手重ねてプッシュ12.5 スイム12.5 ※肘を曲げないように 肘から押す	200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	1' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	お腹の前で肘を押さえてスカーリング12.5 スイム12.5 ※肘を引っ張らないように	200	0:06:40
M-Swim	25	×	8	1	0' 50"	足をクロスして ハード	200	0:06:40
	75	×	6	1	1' 30"	ストローク制限マイナス/25 ビルドアップ ストロークを減らしてスピードアップ	450	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:58:20

テクニック

筋持久力

スピード
19_06_07
(金)



【テーマ】

- スピード
- プル動作
- 200スピードアップ

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	0	×	1	1	5' 00"	5分間アップ	0	0:05:00
Swim	200	×	4	1	4' 20"	一定ペース	800	0:17:20
Swim	100	×	1	1	2' 20"	イージー	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	両手重ねてプッシュ12.5 スイム12.5 ※肘を曲げないように 肘から押す	200	0:06:40
Swim	50	×	3	1	1' 15"	フォーミング	150	0:03:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"	お腹の前で肘を押さえてスカーリング12.5 スイム12.5 ※肘を引っ張らないように	200	0:06:40
M-Swim	25	×	4	1	0' 50"	足をクロスして ハード	100	0:03:20
	75	×	6	1	1' 45"	ストローク制限マイナス/25 ビルドアップ ストロークを減らしてスピードアップ	450	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:58:35