

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_06_15



- 【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 × 5	2	1' 25"		レスト60"	1000	0:14:10
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		手を伸ばしてプルスカーリング12.5 スイム12.5 肘を曲げないでスカーリング	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 30"		フォーミング	200	0:03:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		体側バタフライキック12.5 スイム12.5 ※1キックで肩甲骨を動かして	200	0:06:00
M-Swim	75 × 12	1	1' 15"		12.5顔上げグライドキックハード～スイム ラスト12.5 ヘッドアップスイムハード	900	0:15:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3100	0:57:40

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_06_15



- 【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 × 5	2	1' 30"		レスト60"	1000	0:15:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		手を伸ばしてプルスカーリング12.5 スイム12.5 肘を曲げないでスカーリング	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 30"		フォーミング	200	0:03:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		体側バタフライキック12.5 スイム12.5 ※1キックで肩甲骨を動かして	200	0:06:00
M-Swim	75 × 12	1	1' 20"		12.5顔上げグライドキックハード～スイム ラスト12.5 ヘッドアップスイムハード	900	0:16:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3100	0:59:30

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_06_15



- 【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' 40"		レスト60"	800	0:13:20
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		手を伸ばしてプルスカーリング12.5 スイム12.5 肘を曲げないでスカーリング	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 45"		フォーミング	200	0:03:45
Drill	25 × 8	1	0' 45"		体側バタフライキック12.5 スイム12.5 ※1キックで肩甲骨を動かして	200	0:06:00
M-Swim	75 × 10	1	1' 30"		12.5顔上げグライドキックハード～スイム ラスト12.5 ヘッドアップスイムハード	750	0:15:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2750	0:57:05

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_06_15



- 【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' 05"		チョイス	300	0:06:15
	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"		手を伸ばしてプルスカーリング12.5 スイム12.5 肘を曲げないでスカーリング	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	3' 50"		フォーミング	200	0:03:50
Drill	25 × 8	1	0' 50"		体側バタフライキック12.5 スイム12.5 ※1キックで肩甲骨を動かして	200	0:06:40
M-Swim	75 × 10	1	1' 35"		12.5顔上げグライドキックハード～スイム ラスト12.5 ヘッドアップスイムハード	750	0:15:50
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2650	0:58:15

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_06_15



- 【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 × 4	2	1' 55"		レスト60"	800	0:15:20
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		手を伸ばしてプルスカーリング12.5 スイム12.5 肘を曲げないでスカーリング	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 00"		フォーミング	200	0:04:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		体側バタフライキック12.5 スイム12.5 ※1キックで肩甲骨を動かして	200	0:06:40
M-Swim	75 × 8	1	1' 45"		12.5顔上げグライドキックハード～スイム ラスト12.5 ヘッドアップスイムハード	600	0:14:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:58:10

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_06_15



- 【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' 30"		イージー	100	0:02:30
Drill	25 × 8	1	0' 55"		手を伸ばしてプルスカーリング12.5 スイム12.5 肘を曲げないでスカーリング	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"		体側バタフライキック12.5 スイム12.5 ※1キックで肩甲骨を動かして	200	0:07:20
M-Swim	75 × 8	1	1' 50"		12.5顔上げグライドキックハード～スイム ラスト12.5 ヘッドアップスイムハード	600	0:14:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:59:20