

テクニック

筋持久力

スピード

19_06_12

(水)



【テーマ】

- スピード
- プル動作
- 200スピードアップ

A

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	×	8	1	2' 50"	一定ペース	1600	0:22:40
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12.5ノーマル 12.5顔上げ ※お腹に力を入れて	200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	0' 45"	フォーミング	200	0:03:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	手を重ねてプッシュ12.5 スイム12.5 ※肘を引かないように	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	足を重ねてクロール テンポアップハード	200	0:06:00
	25	×	8	1	0' 45"	ハイピッチクロール12.5 スイム12.5 ※12.5で30ストロークを目指そう！！！！	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	1:00:20

テクニック

筋持久力

スピード

19_06_12

(水)



【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	×	8	1	3' 00"	一定ペース	1600	0:24:00
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12.5ノーマル 12.5顔上げ ※お腹に力を入れて	200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	0' 50"	フォーミング	200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	手を重ねてプッシュ12.5 スイム12.5 ※肘を引かないように	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	足を重ねてクロール テンポアップハード	200	0:06:00
	25	×	8	1	0' 45"	ハイピッチクロール12.5 スイム12.5 ※12.5で30ストロークを目指そう!!!	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	1:02:00

テクニック

筋持久力

スピード

19_06_12

(水)



【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	×	6	1	3' 20"	一定ペース	1200	0:20:00
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12.5ノーマル 12.5顔上げ ※お腹に力を入れて	200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	0' 50"	フォーミング	200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	手を重ねてプッシュ12.5 スイム12.5 ※肘を引かないように	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	足を重ねてクロール テンポアップハード	200	0:06:00
	25	×	8	1	0' 45"	ハイピッチクロール12.5 スイム12.5 ※12.5で30ストロークを目指そう!!!	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:58:00

テクニック

筋持久力

スピード

19_06_12

(水)



【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	×	6	1	3' 40"	一定ペース	1200	0:22:00
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12.5ノーマル 12.5顔上げ ※お腹に力を入れて	200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	0' 55"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	手を重ねてプッシュ12.5 スイム12.5 ※肘を引かないように	200	0:06:40
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	足を重ねてクロール テンポアップハード	200	0:06:00
	25	×	8	1	0' 45"	ハイピッチクロール12.5 スイム12.5 ※12.5で30ストロークを目指そう!!!	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	1:01:00

テクニック

筋持久力

スピード

19_06_12

(水)



【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	×	5	1	4' 00"	一定ペース	1000	0:20:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	イージー	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	プルスカーリング12.5ノーマル 12.5顔上げ ※お腹に力を入れて	200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	1' 05"	フォーミング	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	手を重ねてプッシュ12.5 スイム12.5 ※肘を引かないように	200	0:06:40
M-Swim	25	×	6	1	0' 50"	足を重ねてクロール テンポアップハード	150	0:05:00
	25	×	8	1	0' 50"	ハイピッチクロール12.5 スイム12.5 ※12.5で30ストロークを目指そう!!!	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:59:40

テクニック

筋持久力

スピード

19_06_12

(水)



【テーマ】

- スピード
- プル動作
- 200スピードアップ

F

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' 30"		一定ペース	800	0:18:00
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12.5ノーマル 12.5顔上げ ※お腹に力を入れて	200	0:07:20
Swim	50	×	4	1	1' 15"		フォーミング	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"		手を重ねてプッシュ12.5 スイム12.5 ※肘を引かないように	200	0:07:20
M-Swim	25	×	6	1	0' 50"		足を重ねてクロール テンポアップハード	150	0:05:00
	25	×	8	1	0' 50"		ハイピッチクロール12.5 スイム12.5 ※12.5で30ストロークを目指そう!!!	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1950	0:59:40