

テクニック

筋持久力

スピード

19\_06\_24

(月)



【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"	体側 プルスカーリング 奇数右手 偶数左手 ※片手スカーリングでバランスを取る	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"	片手クロール 横向き 肘を伸ばして12.5 スイム12.5 ※肩が顎に触れるように 肘を伸ばして	200	0:06:00
M-Swim	25	×	1	5	0' 30"	ハイピッチクロール12.5 スイム12.5	125	0:02:30
	75	×	1	5	1' 00"	ハード	375	0:05:00
	50	×	1	5	1' 00"	イージー 繰り返し	250	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3150	1:00:50

テクニック

筋持久力

スピード

19\_06\_24

(月)



【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' 05"	一定ペース	1600	0:24:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	体側 プルスカーリング 奇数右手 偶数左手 ※片手スカーリングでバランスを取る	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"	片手クロール 横向き 肘を伸ばして12.5 スイム12.5 ※肩が顎に触れるように 肘を伸ばして	200	0:06:00
M-Swim	25	×	1	4	0' 30"	ハイピッチクロール12.5 スイム12.5	100	0:02:00
	75	×	1	4	1' 05"	ハード	300	0:04:20
	50	×	1	4	1' 05"	イージー 繰り返し	200	0:04:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	1:01:20

テクニック

筋持久力

スピード

19\_06\_24

(月)



【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	×	7	1	3' 20"	一定ペース	1400	0:23:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	体側 プルスカーリング 奇数右手 偶数左手 ※片手スカーリングでバランスを取る	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"	片手クロール 横向き 肘を伸ばして12.5 スイム12.5 ※肩が顎に触れるように 肘を伸ばして	200	0:06:00
M-Swim	25	×	1	4	0' 30"	ハイピッチクロール12.5 スイム12.5	100	0:02:00
	75	×	1	4	1' 10"	ハード	300	0:04:40
	50	×	1	4	1' 00"	イージー 繰り返し	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	1:00:00

テクニック

筋持久力

スピード

19\_06\_24

(月)



【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	×	7	1	3' 40"	一定ペース	1400	0:25:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	体側 プルスカーリング 奇数右手 偶数左手 ※片手スカーリングでバランスを取る	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"	片手クロール 横向き 肘を伸ばして12.5 スイム12.5 ※肩が顎に触れるように 肘を伸ばして	200	0:06:40
M-Swim	25	×	1	3	0' 40"	ハイピッチクロール12.5 スイム12.5	75	0:02:00
	75	×	1	3	1' 15"	ハード	225	0:03:45
	50	×	1	3	1' 05"	イージー 繰り返し	150	0:03:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	1:01:40

テクニック

筋持久力

スピード

19\_06\_24

(月)



【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"	体側 プルスカーリング 奇数右手 偶数左手 ※片手スカーリングでバランスを取る	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"	片手クロール 横向き 肘を伸ばして12.5 スイム12.5 ※肩が顎に触れるように 肘を伸ばして	200	0:06:40
M-Swim	25	×	1	3	0' 45"	ハイピッチクロール12.5 スイム12.5	75	0:02:15
	75	×	1	3	1' 30"	ハード	225	0:04:30
	50	×	1	3	1' 15"	イージー 繰り返し	150	0:03:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:58:30

テクニック

筋持久力

スピード

19\_06\_24

(月)



【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"	体側 プルスカーリング 奇数右手 偶数左手 ※片手スカーリングでバランスを取る	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"	片手クロール 横向き 肘を伸ばして12.5 スイム12.5 ※肩が顎に触れるように 肘を伸ばして	200	0:07:20
M-Swim	25	×	1	3	0' 45"	ハイピッチクロール12.5 スイム12.5	75	0:02:15
	75	×	1	3	1' 45"	ハード	225	0:05:15
	50	×	1	3	1' 30"	イージー 繰り返し	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	1:00:00