

テクニック

筋持久力

スピード
20_03_18
(水)



- 【テーマ】
- スピード
 - プッシュ動作
 - 50設定ペースで

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	3' 40"	チョイス	400	0:07:20
	50	×	4	3	0' 45"	35"以内で レスト30"	600	0:09:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	両手Wロングドックパドル ※大きく手を開いて～お腹の前を通過して～外側へ	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	6' 00"	フォーミング	400	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	両手Wロングドックパドル ※親指が肩の位置を後ろまで強く	200	0:06:00
Swim	100	×	3	3	1' 20"	レスト30"	900	0:12:00
M-Swim	100	×	6	1	1' 40"	12.5ハイテンポ 37.5ローテンポ 繰り返し ※回転数を上げるハイテンポ 長いストロークのローテンポを使い分けて	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3450	1:00:20

テクニック

筋持久力

スピード
20_03_18
(水)



- 【テーマ】
- スピード
 - プッシュ動作
 - 50設定ペースで

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	3' 50"	チョイス	400	0:07:40
	50	×	4	2	0' 50"	40"以内で レスト30"	400	0:06:40
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	両手Wロングドックパドル ※大きく手を開いて～お腹の前を通過して～外側へ	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	7' 00"	フォーミング	400	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	両手Wロングドックパドル ※親指が肩の位置を後ろまで強く	200	0:06:00
Swim	100	×	3	3	1' 25"	レスト30"	900	0:12:45
M-Swim	100	×	6	1	1' 45"	12.5ハイテンポ 37.5ローテンポ 繰り返し ※回転数を上げるハイテンポ 長いストロークのローテンポを使い分けて	600	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3250	1:00:35

テクニック

筋持久力

スピード
20_03_18
(水)



- 【テーマ】
- スピード
 - プッシュ動作
 - 50設定ペースで

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	3' 55"	チョイス	400	0:07:50
	50	×	4	2	0' 55"	45"以内で レスト30"	400	0:07:20
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	両手Wロングドックパドル ※大きく手を開いて～お腹の前を通過して～外側へ	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	7' 30"	フォーミング	400	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	両手Wロングドックパドル ※親指が肩の位置を後ろまで強く	200	0:06:00
Swim	100	×	3	2	1' 30"	レスト30"	600	0:09:00
M-Swim	100	×	7	1	1' 50"	12.5ハイテンポ 37.5ローテンポ 繰り返し ※回転数を上げるハイテンポ 長いストロークのローテンポを使い分けて	700	0:12:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3050	1:00:30

テクニック

筋持久力

スピード
20_03_18
(水)



- 【テーマ】
- スピード
 - プッシュ動作
 - 50設定ペースで

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
	50	×	4	2	1' 00"	50"以内で レスト30"	400	0:08:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	両手Wロングドックパドル ※大きく手を開いて～お腹の前を通過して～外側へ	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	7' 45"	フォーミング	400	0:07:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	両手Wロングドックパドル ※親指が肩の位置を後ろまで強く	200	0:06:00
Swim	100	×	3	2	1' 40"	一定ペース	600	0:10:00
M-Swim	100	×	6	1	1' 55"	12.5ハイテンポ 37.5ローテンポ 繰り返し ※回転数を上げるハイテンポ 長いストロークのローテンポを使い分けて	600	0:11:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	1:01:15

テクニック

筋持久力

スピード
20_03_18
(水)



- 【テーマ】
- スピード
 - プッシュ動作
 - 50設定ペースで

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 10"	チョイス	200	0:04:10
	50	×	4	2	1' 05"	55"以内で レスト30"	400	0:08:40
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	両手Wロングドックパドル ※大きく手を開いて～お腹の前を通過して～外側へ	200	0:06:40
Swim	400	×	1	1	8' 00"	フォーミング	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	両手Wロングドックパドル ※親指が肩の位置を後ろまで強く	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	1' 50"	頑張ろう！	400	0:07:20
M-Swim	100	×	6	1	2' 15"	12.5ハイテンポ 37.5ローテンポ 繰り返し ※回転数を上げるハイテンポ 長いストロークのローテンポを使い分けて	600	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:59:00

テクニック

筋持久力

スピード
20_03_18
(水)



- 【テーマ】
- スピード
 - プッシュ動作
 - 50設定ペースで

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30
	50	×	3	2	1' 15"	1' 05"以内で レスト30"	300	0:07:30
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	両手Wロングドックパドル ※大きく手を開いて～お腹の前を通過して～外側へ	200	0:07:20
Swim	300	×	1	1	6' 30"	フォーミング	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	両手Wロングドックパドル ※親指が肩の位置を後ろまで強く	200	0:07:20
Swim	100	×	4	1	2' 10"	頑張ろう！	400	0:08:40
M-Swim	100	×	6	1	2' 30"	12.5ハイテンポ 37.5ローテンポ 繰り返し ※回転数を上げるハイテンポ 長いストロークのローテンポを使い分けて	600	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	1:00:50