

スタミナ

筋持久力

パワー

15_04_03

(金)

【テーマ】

- リカバリー動作
- キャッチ動作
- スピード



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	5	1	1' 05"	クロール (左右呼吸1/3)	250	0:05:25
P	50	×	10	1	1' 05"	25m フィンガーチップ/ クロール ※肘を高く前へ！肘から下は脱力。 【奇数】プルブイあり 【偶数】プルブイなし	500	0:10:50
P	50	×	8	1	1' 05"	キャッチアップ+フィンガーチップ ※キャッチアップの状態を残しながら丁寧！	400	0:08:40
Main-S	100	×	5	1	2' 00"	一定のペース	500	0:10:00
	100	×	4	1	1' 50"	一定のペース	400	0:07:20
	100	×	3	1	1' 40"	パドルを付けて ※セットレスト=30~45秒	300	0:05:00
P	100	×	2	1	2' 00"	フォーミング ※パドルを付けて、大きな泳ぎを意識！	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:54:15

スタミナ

筋持久力

パワー

15_04_03

(金)

【テーマ】

- リカバリー動作
- キャッチ動作
- スピード



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	4	1	1' 10"	クロール (左右呼吸1/3)	200	0:04:40
P	50	×	8	1	1' 10"	25m フィンガーチップ/ クロール ※肘を高く前へ！肘から下は脱力。 【奇数】プルブイあり 【偶数】プルブイなし	400	0:09:20
P	50	×	8	1	1' 10"	キャッチアップ+フィンガーチップ ※キャッチアップの状態を残しながら丁寧！	400	0:09:20
Main-S	100	×	5	1	2' 10"	一定のペース	500	0:10:50
	100	×	4	1	2' 00"	一定のペース	400	0:08:00
	100	×	3	1	1' 50"	パドルを付けて ※セットレスト=30~45秒	300	0:05:30
P	100	×	2	1	2' 10"	フォーミング ※パドルを付けて、大きな泳ぎを意識！	200	0:04:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:00

スタミナ

筋持久力

パワー

15_04_03

(金)

【テーマ】

- リカバリー動作
- キャッチ動作
- スピード



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	4	1	1' 15"	クロール (左右呼吸1/3)	200	0:05:00
P	50	×	6	1	1' 15"	25m フィンガーチップ/ クロール ※肘を高く前へ！肘から下は脱力。 【奇数】プルブイあり 【偶数】プルブイなし	300	0:07:30
P	50	×	8	1	1' 15"	キャッチアップ+フィンガーチップ ※キャッチアップの状態を残しながら丁寧！	400	0:10:00
Main-S	100	×	5	1	2' 20"	一定のペース	500	0:11:40
	100	×	4	1	2' 10"	一定のペース	400	0:08:40
	100	×	3	1	2' 00"	パドルを付けて ※セットレスト=30~45秒	300	0:06:00
P	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング ※パドルを付けて、大きな泳ぎを意識！	100	0:02:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:10

スタミナ

筋持久力

パワー

15_04_03

(金)

【テーマ】

- リカバリー動作
- キャッチ動作
- スピード



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	4	1	1' 25"	クロール (左右呼吸1/3)	200	0:05:40
P	50	×	6	1	1' 25"	25m フィンガーチップ/ クロール ※肘を高く前へ！肘から下は脱力。 【奇数】プルブイあり 【偶数】プルブイなし	300	0:08:30
P	50	×	5	1	1' 25"	キャッチアップ+フィンガーチップ ※キャッチアップの状態を残しながら丁寧！	250	0:07:05
Main-S	100	×	4	1	2' 40"	一定のペース	400	0:10:40
	100	×	4	1	2' 30"	一定のペース	400	0:10:00
	100	×	3	1	2' 20"	パドルを付けて ※プルブイもOK ※セットレスト=30~45秒	300	0:07:00
P	100	×	1	1	2' 40"	フォーミング ※パドルを付けて、大きな泳ぎを意識！	100	0:02:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:54:35