

スピード

テクニック

変化

15\_04\_06

(月)

【テーマ】

●リカバリー動作

●キャッチ動作

●スピード



## A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】									
							●		
							●		
							●		
W-up	50	×	8	1	1' 00"		クロール(左右呼吸1/3)	400	0:08:00
P	50	×	3	3	1' 00"		【1本目】フィンガーチップ 【2本目】ショルダータッチ 【3本目】ヘッドタッチ ※肘を高く前へ！肘から下は脱力。 ※セットレスト=なし	450	0:09:00
Main-P	50	×	6	1	1' 10"		ハード(左右呼吸1/7)	300	0:07:00
S	50	×	8	1	1' 15"		25m フロントスカーリング/ クロール ※スカーリング=キックを少なく！ ※身体を前に乗せるイメージで！	400	0:10:00
Main-S	50	×	2	4	1' 00"	①	ハード！	400	0:08:00
	100	×	1	4	2' 30"	②	イージー ※①50m×2+②100m×1を4セット ※セットレスト=なし	400	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2450	0:55:00

## 【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	×	8	1	1' 05"	クロール(左右呼吸1/3)	400	0:08:40
P	50	×	3	3	1' 05"	【1本目】フィンガーチップ 【2本目】ショルダータッチ 【3本目】ヘッドタッチ ※肘を高く前へ！肘から下は脱力。 ※セットレスト=なし	450	0:09:45
Main-P	50	×	6	1	1' 10"	ハード(左右呼吸1/7)	300	0:07:00
S	50	×	6	1	1' 20"	25m フロントスカーリング/ クロール ※スカーリング=キックを少なく！ ※身体を前に乗せるイメージで！	300	0:08:00
Main-S	50	×	2	4	1' 00"	① ハード！	400	0:08:00
	100	×	1	4	2' 40"	② イージー ※①50m×2+②100m×1を4セット ※セットレスト=なし	400	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:55:05

スピード

テクニック

変化

15\_04\_06

(月)

【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	×	8	1	1' 10"		クロール(左右呼吸1/3)	400	0:09:20
P	50	×	3	3	1' 10"		【1本目】フィンガーチップ 【2本目】ショルダータッチ 【3本目】ヘッドタッチ ※肘を高く前へ！肘から下は脱力。 ※セットレスト=なし	450	0:10:30
Main-P	50	×	6	1	1' 20"		ハード(左右呼吸1/7)	300	0:08:00
S	50	×	6	1	1' 25"		25m フロントスカーリング/ クロール ※スカーリング=キックを少なく！ ※身体を前に乗せるイメージで！	300	0:08:30
Main-S	50	×	2	3	1' 10"	①	ハード！	300	0:07:00
	100	×	1	3	2' 50"	②	イージー ※①50m×2+②100m×1を4セット ※セットレスト=なし	300	0:08:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2150	0:54:50

スピード

テクニック

変化

15\_04\_06

(月)

【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	×	7	1	1' 15"		クロール(左右呼吸1/3)	350	0:08:45
P	50	×	3	3	1' 15"		【1本目】フィンガーチップ 【2本目】ショルダータッチ 【3本目】ヘッドタッチ ※肘を高く前へ！肘から下は脱力。 ※セットレスト=なし	450	0:11:15
Main-P	50	×	5	1	1' 20"		ハード(左右呼吸1/7)	250	0:06:40
S	50	×	6	1	1' 30"		25m フロントスカーリング/ クロール ※スカーリング=キックを少なく！ ※身体を前に乗せるイメージで！	300	0:09:00
Main-S	50	×	2	3	1' 15"	①	ハード！	300	0:07:30
	100	×	1	3	3' 00"	②	イージー ※①50m×2+②100m×1を3セット ※セットレスト=なし	300	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2050	0:55:10

## 【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	×	6	1	1' 20"		クロール(左右呼吸1/3)	300	0:08:00
P	50	×	3	3	1' 20"		【1本目】フィンガーチップ 【2本目】ショルダータッチ 【3本目】ヘッドタッチ ※肘を高く前へ！肘から下は脱力。 ※セットレスト=なし	450	0:12:00
Main-P	50	×	4	1	1' 30"		ハード(左右呼吸1/7)	200	0:06:00
S	50	×	6	1	1' 35"		25m フロントスカーリング/ クロール ※スカーリング=キックを少なく！ ※身体を前に乗せるイメージで！	300	0:09:30
Main-S	50	×	2	3	1' 20"	①	ハード！	300	0:08:00
	100	×	1	3	3' 00"	②	イージー ※①50m×2+②100m×1を3セット ※セットレスト=なし	300	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1950	0:55:30

【テーマ】

- リカバリー動作
- キャッチ動作
- スピード



F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	50	×	6	1	1' 30"		クロール (左右呼吸1/3)	300	0:09:00
P	50	×	3	3	1' 30"		【1本目】フィンガーチップ 【2本目】ショルダータッチ 【3本目】ヘッドタッチ ※肘を高く前へ！肘から下は脱力。 ※セットレスト=なし	450	0:13:30
Main-P	50	×	4	1	1' 30"		ハード(左右呼吸1/7)	200	0:06:00
S	50	×	6	1	1' 40"		25m フロントスカーリング/ クロール ※スカーリング=キックを少なく！ ※身体を前に乗せるイメージで！	300	0:10:00
Main-S	50	×	2	3	1' 30"	①	ハード！	300	0:09:00
	50	×	1	3	1' 45"	②	イージー ※①50m×2+②50m×1を3セット ※セットレスト=なし	150	0:05:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>								<b>1800</b>	<b>0:55:45</b>