

実践

スタミナ

スピード

15_04_24

(金)

【テーマ】

●キャッチ動作

●実践



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	3	3	1' 05"	【1本目】クロール(左右呼吸1/3) 【2本目】25m 平泳ぎ/ クロール 【3本目】クロール(25m 右呼吸/ 左呼吸)	450	0:09:45
PS	50	×	8	1	1' 15"	25m ドッグプル/ キャッチアップ 【奇数】プルブイあり 【偶数】プルブイなし ※キャッチの動作を意識!	400	0:10:00
Main-KS	25	×	12	1	0' 45"	10m グライドキックハード+15m クロールイージー ※壁を蹴らないでスタート	300	0:09:00
P	100	×	3	1	2' 10"	片手ロングドッグ+片手クロール ※25m ずつ交代 ※顔の前・横で切り返す!	300	0:06:30
Main-S	800	×	1	1	15' 00"	15分集団泳 ※コース全体を使って全員で集団泳!	800	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:53:15

実践

スタミナ

スピード

15_04_24

(金)

【テーマ】

●キャッチ動作

●実践



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	3	3	1' 10"	【1本目】クロール(左右呼吸1/3) 【2本目】25m 平泳ぎ/ クロール 【3本目】クロール(25m 右呼吸/ 左呼吸)	450	0:10:30
PS	50	×	8	1	1' 20"	25m ドッグプル/ キャッチアップ 【奇数】プルブイあり 【偶数】プルブイなし ※キャッチの動作を意識!	400	0:10:40
Main-KS	25	×	12	1	0' 45"	10m グライドキックハード+15m クロールイージー ※壁を蹴らないでスタート	300	0:09:00
P	100	×	2	1	2' 20"	片手ロングドッグ+片手クロール ※25m ずつ交代 ※顔の前・横で切り返す!	200	0:04:40
Main-S	700	×	1	1	15' 00"	15分集団泳 ※コース全体を使って全員で集団泳!	700	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:52:50

実践

スタミナ

スピード

15_04_24

(金)

【テーマ】

●キャッチ動作

●実践



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	3	3	1' 15"	【1本目】クロール(左右呼吸1/3) 【2本目】25m 平泳ぎ/ クロール 【3本目】クロール(25m 右呼吸/ 左呼吸)	450	0:11:15
PS	50	×	7	1	1' 25"	25m ドッグプル/ キャッチアップ 【奇数】プルブイあり 【偶数】プルブイなし ※キャッチの動作を意識!	350	0:09:55
Main-KS	25	×	10	1	0' 50"	10m グライドキックハード+15m クロールイージー ※壁を蹴らないでスタート	250	0:08:20
P	100	×	2	1	2' 30"	片手ロングドッグ+片手クロール ※25m ずつ交代 ※顔の前・横で切り返す!	200	0:05:00
Main-S	600	×	1	1	15' 00"	15分集団泳 ※コース全体を使って全員で集団泳!	600	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:52:30

実践

スタミナ

スピード

15_04_24

(金)

【テーマ】

●キャッチ動作

●実践



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	3	3	1' 25"	【1本目】クロール(左右呼吸1/3) 【2本目】25m 平泳ぎ/ クロール 【3本目】クロール(25m 右呼吸/ 左呼吸)	450	0:12:45
PS	50	×	6	1	1' 30"	25m ドッグプル/ キャッチアップ 【奇数】プルブイあり 【偶数】プルブイなし ※キャッチの動作を意識!	300	0:09:00
Main-KS	25	×	8	1	0' 55"	10m グライドキックハード+15m クロールイージー ※壁を蹴らないでスタート	200	0:07:20
P	100	×	2	1	2' 45"	片手ロングドッグ+片手クロール ※25m ずつ交代 ※顔の前・横で切り返す!	200	0:05:30
Main-S	500	×	1	1	15' 00"	15分集団泳 ※コース全体を使って全員で集団泳!	500	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1750	0:52:35