

スタミナ

スピード

テクニック

15\_05\_27

(水)

【テーマ】

●呼吸動作とタイミング

●速いキック

●実践



## A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	8	1	1' 30"	奇数 スイム 偶数 25クロール25平泳ぎ25クロール	600	0:12:00
Main-S①	25	×	10	1	0' 40"	フローティングスタート12.5顔上げキックハード 12.5スイム ※壁を蹴らないで浮いてる状態からキックハード	250	0:06:40
Swim	200	×	3	1	3' 30"	1/5呼吸 4回目で前見て5回目で呼吸	600	0:10:30
Main-S②	25	×	12	1	0' 45"	一斉スタートハード ※タッチしたら一度プールサイドに上がる 5秒前入水	300	0:09:00
S・P	100	×	2	1	1' 40"	フォーミング	200	0:03:20
Main-S③	800	×	1	1	10' 00"	10分間泳 1・2・3コース合同 コースロープ外して ターン動作は足をつかないでそのままターン	800	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2850</b>	<b>0:54:30</b>

スタミナ

スピード

テクニック

15\_05\_27

(水)

【テーマ】

●呼吸動作とタイミング

●速いキック

●実践



## B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	8	1	1' 40"	奇数 スイム 偶数 25クロール25平泳ぎ25クロール	600	0:13:20
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	フローティングスタート12.5顔上げキックハード 12.5スイム ※壁を蹴らないで浮いてる状態からキックハード	200	0:06:00
Swim	200	×	3	1	3' 45"	1/5呼吸 4回目で前見て5回目で呼吸	600	0:11:15
Main-S②	25	×	10	1	0' 50"	一斉スタートハード ※タッチしたら一度プールサイドに上がる 5秒前入水	250	0:08:20
S・P	100	×	2	1	1' 45"	フォーミング	200	0:03:30
Main-S③	800	×	1	1	10' 00"	10分間泳 1・2・3コース合同 コースロープ外して ターン動作は足をつかないでそのままターン	800	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2750</b>	<b>0:55:25</b>

スタミナ

スピード

テクニック

15\_05\_27

(水)

【テーマ】

●呼吸動作とタイミング

●速いキック

●実践



## C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	6	1	1' 45"	奇数 スイム 偶数 25クロール25平泳ぎ25クロール	450	0:10:30
Main-S①	25	×	8	1	0' 50"	フローティングスタート12.5顔上げキックハード 12.5スイム ※壁を蹴らないで浮いてる状態からキックハード	200	0:06:40
Swim	200	×	3	1	3' 55"	1/5呼吸 4回目で前見て5回目で呼吸	600	0:11:45
Main-S②	25	×	10	1	0' 50"	一斉スタートハード ※タッチしたら一度プールサイドに上がる 5秒前入水	250	0:08:20
S・P	100	×	2	1	1' 55"	フォーミング	200	0:03:50
Main-S③	800	×	1	1	10' 00"	10分間泳 1・2・3コース合同 コースロープ外して ターン動作は足をつかないでそのままターン	800	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2600</b>	<b>0:54:05</b>

スタミナ

スピード

テクニック

15\_05\_27

(水)

【テーマ】

●呼吸動作とタイミング

●速いキック

●実践



## D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	6	1	1' 45"	奇数 スイム 偶数 25クロール25平泳ぎ25クロール	450	0:10:30
Main-S①	25	×	10	1	0' 50"	フローティングスタート12.5顔上げキックハード 12.5スイム ※壁を蹴らないで浮いてる状態からキックハード	250	0:08:20
Swim	200	×	3	1	4' 10"	1/5呼吸 4回目で前見て5回目で呼吸	600	0:12:30
Main-S②	25	×	10	1	0' 50"	一斉スタートハード ※タッチしたら一度プールサイドに上がる 5秒前入水	250	0:08:20
S・P	100	×	1	1	2' 05"	フォーミング	100	0:02:05
Main-S③	700	×	1	1	10' 00"	10分間泳 4・5・6コース合同 コースロープ外して ターン動作は足をつかないでそのままターン	700	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2450</b>	<b>0:54:45</b>

スタミナ

スピード

テクニク

15\_05\_27

(水)

【テーマ】

●呼吸動作とタイミング

●速いキック

●実践



## E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	6	1	1' 50"	奇数 スイム 偶数 25クロール25平泳ぎ25クロール	450	0:11:00
Main-S①	25	×	10	1	1' 00"	フローティングスタート12.5顔上げキックハード 12.5スイム ※壁を蹴らないで浮いてる状態からキックハード	250	0:10:00
Swim	200	×	2	1	4' 40"	1/5呼吸 4回目で前見て5回目で呼吸	400	0:09:20
Main-S②	25	×	10	1	1' 00"	一斉スタートハード ※タッチしたら一度プールサイドに上がる 5秒前入水	250	0:10:00
S・P	100	×	1	1	2' 15"	フォーミング	100	0:02:15
Main-S③	700	×	1	1	10' 00"	10分間泳 4・5・6コース合同 コースロープ外して ターン動作は足をつかないでそのままターン	700	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2250</b>	<b>0:55:35</b>

スタミナ

スピード

テクニク

15\_05\_27

(水)

【テーマ】

●呼吸動作とタイミング

●速いキック

●実践



## F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	6	1	1' 55"	奇数 スイム 偶数 25クロール25平泳ぎ25クロール	450	0:11:30
Main-S①	25	×	8	1	1' 00"	フローティングスタート12.5顔上げキックハード 12.5スイム ※壁を蹴らないで浮いてる状態からキックハード	200	0:08:00
Swim	200	×	2	1	5' 00"	1/5呼吸 4回目で前見て5回目で呼吸	400	0:10:00
Main-S②	25	×	10	1	1' 00"	一斉スタートハード ※タッチしたら一度プールサイドに上がる 5秒前入水	250	0:10:00
S・P	100	×	1	1	2' 15"	フォーミング	100	0:02:15
Main-S③	600	×	1	1	10' 00"	10分間泳 4・5・6コース合同 コースロープ外して ターン動作は足をつかないでそのままターン	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:45