

テクニック

筋持久力

スピード

15_05_29

(金)

【テーマ】

- キャッチ動作
- キックを使う
- インターバル(ショート)



B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】									
							●		
							●		
							●		
W-up	100	×	4	1	2' 10"		75クロール25平泳ぎ	400	0:08:40
Main-S①	100	×	8	1	1' 50"		ストロークカウントプラス ※25回ずつストローク数を増やす 18~28くらいのストローク数で	800	0:14:40
Pull	50	×	4	1	1' 10"		キャッチアップ+ストレートアーム ※肘を曲げない 手を揃える	200	0:04:40
Kick	100	×	3	1	3' 00"		板キック ※立たないように！！	300	0:09:00
Main-S①	50	×	3	2	0' 45"	強	スピード上げて	300	0:04:30
②	50	×	3	2	0' 50"	強	スピード維持	300	0:05:00
③	50	×	3	2	0' 55"	強	フォームチェック	300	0:05:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:55:00

テクニック

スタミナ

スピード

15_05_29

(金)

【テーマ】

- キャッチ動作
- キックを使う
- インターバル(ショート)



C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】									
							●		
							●		
							●		
W-up	100	×	4	1	2' 15"		75クロール25平泳ぎ	400	0:09:00
Main-S①	100	×	7	1	2' 00"		ストロークカウントプラス ※25回ずつストローク数を増やす 18~28くらいのストローク数で	700	0:14:00
Pull	50	×	4	1	1' 15"		キャッチアップ+ストレートアーム ※肘を曲げない 手を揃える	200	0:05:00
Kick	100	×	3	1	3' 00"		板キック ※立たないように！！	300	0:09:00
Main-S①	50	×	3	2	0' 50"	強	スピード上げて	300	0:05:00
②	50	×	3	2	0' 55"	強	スピード維持	300	0:05:30
③	50	×	2	2	1' 00"	強	フォームチェック	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:54:30

テクニック

スタミナ

スピード

15_05_29

(金)

【テーマ】

- キャッチ動作
- キックを使う
- インターバル(ショート)



D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	100	×	4	1	2' 25"		75クロール25平泳ぎ	400	0:09:40
Main-S①	100	×	6	1	2' 15"		ストロークカウントプラス ※25回ずつストローク数を増やす 18~28くらいのストローク数で	600	0:13:30
Pull	50	×	4	1	1' 20"		キャッチアップ+ストレートアーム ※肘を曲げない 手を揃える	200	0:05:20
Kick	100	×	2	1	3' 20"		板キック ※立たないように！！	200	0:06:40
Main-S①	50	×	3	2	0' 55"	強	スピード上げて	300	0:05:30
②	50	×	3	2	1' 00"	強	スピード維持	300	0:06:00
③	50	×	2	2	1' 05"	強	フォームチェック	200	0:04:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2300	0:54:00

テクニック

スタミナ

スピード

15_05_29

(金)

【テーマ】

- キャッチ動作
- キックを使う
- インターバル(ショート)



E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	100	×	4	1	2' 40"		75クロール25平泳ぎ	400	0:10:40
Main-S①	100	×	5	1	2' 30"		ストロークカウントプラス ※25回ずつストローク数を増やす 18~28くらいのストローク数で	500	0:12:30
Pull	50	×	4	1	1' 30"		キャッチアップ+ストレートアーム ※肘を曲げない 手を揃える	200	0:06:00
Kick	100	×	2	1	3' 20"		板キック ※立たないように！！	200	0:06:40
Main-S①	50	×	3	2	1' 00"	強	スピード上げて	300	0:06:00
②	50	×	2	2	1' 05"	強	スピード維持	200	0:04:20
③	50	×	2	2	1' 10"	強	フォームチェック	200	0:04:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:53:50