

スタミナ

筋持久力

テクニック

15_06_08

(月)

【テーマ】

- 実践
- フォームチェック
- キャッチ・プル動作の確認



A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】									
							●		
							●		
							●		
W-up	50	×	4	1	1' 00"		クロール	200	0:04:00
Drill	50	×	10	1	1' 30"		奇数 板キック 偶数 板クロール ※キャッチ・プル動作丁寧に	500	0:15:00
Swim	400	×	1	1	7' 00"		フォーム意識+呼吸制限1/4 ※ドリルで意識したフォームで	400	0:07:00
Main-S	100	×	8	1	1' 45"	強	顔上げ平泳ぎ25 クロール75 ※平泳ぎはしっかり前で手を止めて	800	0:14:00
Main-S	25	×	10	1	0' 40"		5秒前フローティングスタート 12.5ハード 5秒フローティング 12.5ハード ※静止した状態からのハード	250	0:06:40
Swim	400	×	1	1	7' 00"		フォーム意識+呼吸制限 1/3 100 _{プル} 1/5 100 _{プル} 1/7 100 _{プル} 1/5 100 _{プル} ※しっかりと呼吸制限を	400	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2650	0:56:40

【テーマ】

- 実践
- フォームチェック
- キャッチ・プル動作の確認



B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	50	×	4	1	1' 05"		クロール	200	0:04:20
Drill	50	×	8	1	1' 30"		奇数 板キック 偶数 板クロール ※キャッチ・プル動作丁寧に	400	0:12:00
Swim	400	×	1	1	7' 30"		フォーム意識+呼吸制限1/4 ※ドリルで意識したフォームで	400	0:07:30
Main-S	100	×	8	1	1' 55"	強	顔上げ平泳ぎ25 クロール75 ※平泳ぎはしっかり前で手を止めて	800	0:15:20
Main-S	25	×	10	1	0' 40"		5秒前フローティングスタート 12.5ハード 5秒フローティング 12.5ハード ※静止した状態からのハード	250	0:06:40
Swim	400	×	1	1	7' 20"		フォーム意識+呼吸制限 1/3 100 _{ストローク} 1/5 100 _{ストローク} 1/7 100 _{ストローク} 1/5 100 _{ストローク} ※しっかりと呼吸制限を	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2550	0:56:10

【テーマ】

- 実践
- フォームチェック
- キャッチ・プル動作の確認



C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	50	×	4	1	1' 10"		クロール	200	0:04:40
Drill	50	×	8	1	1' 40"		奇数 板キック 偶数 板クロール ※キャッチ・プル動作丁寧に	400	0:13:20
Swim	400	×	1	1	7' 50"		フォーム意識+呼吸制限1/4 ※ドリルで意識したフォームで	400	0:07:50
Main-S	100	×	6	1	2' 10"	強	顔上げ平泳ぎ25 クロール75 ※平泳ぎはしっかり前で手を止めて	600	0:13:00
Main-S	25	×	8	1	0' 45"		5秒前フローティングスタート 12.5ハード 5秒フローティング 12.5ハード ※静止した状態からのハード	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	7' 50"		フォーム意識+呼吸制限 1/3 100 _{ストローク} 1/5 100 _{ストローク} 1/7 100 _{ストローク} 1/5 100 _{ストローク} ※しっかりと呼吸制限を	400	0:07:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2300	0:55:40

【テーマ】

- 実践
- フォームチェック
- キャッチ・プル動作の確認



D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	50	×	4	1	1' 15"		クロール	200	0:05:00
Drill	50	×	8	1	1' 40"		奇数 板キック 偶数 板クロール ※キャッチ・プル動作丁寧に	400	0:13:20
Swim	300	×	1	1	6' 30"		フォーム意識+呼吸制限1/4 ※ドリルで意識したフォームで	300	0:06:30
Main-S	100	×	6	1	2' 20"	強	顔上げ平泳ぎ25 クロール75 ※平泳ぎはしっかり前で手を止めて	600	0:14:00
Main-S	25	×	8	1	0' 50"		5秒前フローティングスタート 12.5ハード 5秒フローティング 12.5ハード ※静止した状態からのハード	200	0:06:40
Swim	300	×	1	1	6' 30"		フォーム意識+呼吸制限 1/3 100 ^元 1/5 100 ^元 1/7 100 ^元 ※しっかりと呼吸制限を	300	0:06:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:55:00

【テーマ】

- 実践
- フォームチェック
- キャッチ・プル動作の確認



E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	50	×	4	1	1' 20"		クロール	200	0:05:20
Drill	50	×	8	1	1' 45"		奇数 板キック 偶数 板クロール ※キャッチ・プル動作丁寧に	400	0:14:00
Swim	300	×	1	1	7' 00"		フォーム意識+呼吸制限1/4 ※ドリルで意識したフォームで	300	0:07:00
Main-S	100	×	5	1	2' 30"	強	顔上げ平泳ぎ25 クロール75 ※平泳ぎはしっかり前で手を止めて	500	0:12:30
Main-S	25	×	8	1	0' 55"		5秒前フローティングスタート 12.5ハード 5秒フローティング 12.5ハード ※静止した状態からのハード	200	0:07:20
Swim	300	×	1	1	6' 30"		フォーム意識+呼吸制限 1/3 100 ^秒 1/5 100 ^秒 1/7 100 ^秒 ※しっかりと呼吸制限を	300	0:06:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2000	0:55:40

【テーマ】

- 実践
- フォームチェック
- キャッチ・プル動作の確認



F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	50	×	4	1	1' 30"		クロール	200	0:06:00
Drill	50	×	8	1	1' 45"		奇数 板キック 偶数 板クロール ※キャッチ・プル動作丁寧に	400	0:14:00
Swim	200	×	1	1	5' 00"		フォーム意識+呼吸制限1/4 ※ドリルで意識したフォームで	200	0:05:00
Main-S	100	×	5	1	2' 40"	強	顔上げ平泳ぎ25 クロール75 ※平泳ぎはしっかり前で手を止めて	500	0:13:20
Main-S	25	×	8	1	1' 00"		5秒前フローティングスタート 12.5ハード 5秒フローティング 12.5ハード ※静止した状態からのハード	200	0:08:00
Swim	200	×	1	1	5' 00"		フォーム意識+呼吸制限 1/3 100 ^秒 1/5 100 ^秒 1/7 100 ^秒 ※しっかりと呼吸制限を	200	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1800	0:54:20