

テクニック

スピード

筋持久力

15_06_10

(水)

【テーマ】

- フォームチェック
- キャッチ・プルの確認
- インターバル(ロング)



A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	8	1	1' 00"	奇数 スイム 偶数 キャッチアップ	400	0:08:00
Drill	25	×	10	1	0' 40"	奇数 左手板右手クロール 偶数 右手板左手クロール ※キャッチからフィニッシュまで5秒かけて	250	0:06:40
Swim	200	×	2	1	3' 30"	フォームチェック ストローク制限16~18	400	0:07:00
Drill	100	×	6	1	1' 50"	奇数 右手パドル持って左手ノーマル 偶数 左手パドル持って右手ノーマル ※キャッチの感覚が左右変わらないように	600	0:11:00
Main-S①	200	×	6	1	3' 30"	呼吸制限+ストローク制限 1/3呼吸100 _回 1/5呼吸100 _回 18から22ストロークで	1200	0:21:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	0:56:40

テクニック

スピード

筋持久力

15_06_10

(水)

【テーマ】

- フォームチェック
- キャッチ・プルの確認
- インターバル(ロング)



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	8	1	1' 05"	奇数 スイム 偶数 キャッチアップ	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手板右手クロール 偶数 右手板左手クロール ※キャッチからフィニッシュまで5秒かけて	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 45"	フォームチェック ストローク制限16~18	400	0:07:30
Drill	100	×	6	1	1' 55"	奇数 右手パドル持って左手ノーマル 偶数 左手パドル持って右手ノーマル ※キャッチの感覚が左右変わらないように	600	0:11:30
Main-S①	200	×	5	1	3' 40"	呼吸制限+ストローク制限 1/3呼吸100 _回 1/5呼吸100 _回 18から22ストロークで	1000	0:18:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:00

テクニック

スピード

筋持久力

15_06_10

(水)

【テーマ】

- フォームチェック
- キャッチ・プルの確認
- インターバル(ロング)



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	8	1	1' 10"	奇数 スイム 偶数 キャッチアップ	400	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手板右手クロール 偶数 右手板左手クロール ※キャッチからフィニッシュまで5秒かけて	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	4' 10"	フォームチェック ストローク制限16~18	200	0:04:10
Drill	100	×	6	1	2' 05"	奇数 右手パドル持って左手ノーマル 偶数 左手パドル持って右手ノーマル ※キャッチの感覚が左右変わらないように	600	0:12:30
Main-S①	200	×	5	1	4' 00"	呼吸制限+ストローク制限 1/3呼吸100 _回 1/5呼吸100 _回 18から22ストロークで	1000	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:00

テクニック

スピード

筋持久力

15_06_10

(水)

【テーマ】

- フォームチェック
- キャッチ・プルの確認
- インターバル(ロング)



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	8	1	1' 15"	奇数 スイム 偶数 キャッチアップ	400	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手板右手クロール 偶数 右手板左手クロール ※キャッチからフィニッシュまで5秒かけて	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フォームチェック ストローク制限16~18	200	0:04:30
Drill	100	×	6	1	2' 10"	奇数 右手パドル持って左手ノーマル 偶数 左手パドル持って右手ノーマル ※キャッチの感覚が左右変わらないように	600	0:13:00
Main-S①	200	×	4	1	4' 30"	呼吸制限+ストローク制限 1/3呼吸100 _回 1/5呼吸100 _回 18から22ストロークで	800	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:10

テクニック

スピード

筋持久力

15_06_10

(水)

【テーマ】

- フォームチェック
- キャッチ・プルの確認
- インターバル(ロング)



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	6	1	1' 20"	奇数 スイム 偶数 キャッチアップ	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手板右手クロール 偶数 右手板左手クロール ※キャッチからフィニッシュまで5秒かけて	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 50"	フォームチェック ストローク制限16~18	200	0:04:50
Drill	100	×	6	1	2' 20"	奇数 右手パドル持って左手ノーマル 偶数 左手パドル持って右手ノーマル ※キャッチの感覚が左右変わらないように	600	0:14:00
Main-S①	200	×	4	1	4' 45"	呼吸制限+ストローク制限 1/3呼吸100 _回 1/5呼吸100 _回 18から22ストロークで	800	0:19:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:30

テクニック

スピード

筋持久力

15_06_10

(水)

【テーマ】

- フォームチェック
- キャッチ・プルの確認
- インターバル(ロング)



F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	6	1	1' 30"	奇数 スイム 偶数 キャッチアップ	300	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 左手板右手クロール 偶数 右手板左手クロール ※キャッチからフィニッシュまで5秒かけて	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	5' 00"	フォームチェック ストローク制限16~18	200	0:05:00
Drill	100	×	4	1	2' 30"	奇数 右手パドル持って左手ノーマル 偶数 左手パドル持って右手ノーマル ※キャッチの感覚が左右変わらないように	400	0:10:00
Main-S①	200	×	4	1	5' 10"	呼吸制限+ストローク制限 1/3呼吸100 _回 1/5呼吸100 _回 18から22ストロークで	800	0:20:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:55:00