

テクニック

スタミナ

スピード

15_06_12

(金)

【テーマ】

- フォームチェック
- キャッチ・プルの確認
- スピード



B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	100	×	4	1	2' 00"		SKSK スイム・キック・スイム・キック/25	400	0:08:00
Drill	50	×	12	1	1' 10"		板キック25 板クロール25 ※キックをしっかりと使い 姿勢を安定 丁寧なクロール	600	0:14:00
Main-S①	50	×	1	4	0' 55"	弱	フォームチェック	200	0:03:40
	50	×	1	4	0' 50"		スピードあげて	200	0:03:20
	50	×	1	4	0' 45"	強	ハード 繰り返し	200	0:03:00
Drill	50	×	12	1	1' 10"		キャッチアップ前5秒静止 ※高い位置からのキャッチを	600	0:14:00
Main-S②	25	×	1	6	0' 50"	弱	フォームチェック	150	0:05:00
	25	×	1	6	0' 20"	強	ハード 繰り返し	150	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2600	0:56:00

テクニック

スタミナ

スピード

15_06_12

(金)

【テーマ】

- フォームチェック
- キャッチ・プルの確認
- スピード



C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】									
			●						
			●						
			●						
W-up	100	×	4	1	2' 15"		SKSK スイム・キック・スイム・キック/25	400	0:09:00
Drill	50	×	10	1	1' 20"		板キック25 板クロール25 ※キックをしっかりと使い 姿勢を安定 丁寧なクロール	500	0:13:20
Main-S①	50	×	1	4	1' 00"	弱	フォームチェック	200	0:04:00
	50	×	1	4	0' 55"		スピードあげて	200	0:03:40
	50	×	1	4	0' 50"	強	ハード 繰り返し	200	0:03:20
Drill	50	×	10	1	1' 15"		キャッチアップ前5秒静止 ※高い位置からのキャッチを	500	0:12:30
Main-S②	25	×	1	6	0' 55"	弱	フォームチェック	150	0:05:30
	25	×	1	6	0' 25"	強	ハード 繰り返し	150	0:02:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2400	0:56:50

テクニック

スタミナ

スピード

15_06_12

(金)

【テーマ】

- フォームチェック
- キャッチ・プルの確認
- スピード



D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】									
							●		
							●		
							●		
W-up	100	×	3	1	2' 30"		SKSK スイム・キック・スイム・キック/25	300	0:07:30
Drill	50	×	8	1	1' 30"		板キック25 板クロール25 ※キックをしっかりと使い 姿勢を安定 丁寧なクロール	400	0:12:00
Main-S①	50	×	1	4	1' 05"	弱	フォームチェック	200	0:04:20
	50	×	1	4	1' 00"		スピードあげて	200	0:04:00
	50	×	1	4	0' 55"	強	ハード 繰り返し	200	0:03:40
Drill	50	×	8	1	1' 30"		キャッチアップ前5秒静止 ※高い位置からのキャッチを	400	0:12:00
Main-S②	25	×	1	6	1' 00"	弱	フォームチェック	150	0:06:00
	25	×	1	6	0' 30"	強	ハード 繰り返し	150	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:55:30

テクニック

スタミナ

スピード

15_06_12

(金)

【テーマ】

- フォームチェック
- キャッチ・プルの確認
- スピード



E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】									
							●		
							●		
							●		
W-up	100	×	3	1	2' 45"		SKSK スイム・キック・スイム・キック/25	300	0:08:15
Drill	50	×	8	1	1' 40"		板キック25 板クロール25 ※キックをしっかりと使い 姿勢を安定 丁寧なクロール	400	0:13:20
Main-S①	50	×	1	3	1' 15"	弱	フォームチェック	150	0:03:45
	50	×	1	3	1' 10"		スピードあげて	150	0:03:30
	50	×	1	3	1' 05"	強	ハード 繰り返し	150	0:03:15
Drill	50	×	8	1	1' 40"		キャッチアップ前5秒静止 ※高い位置からのキャッチを	400	0:13:20
Main-S②	25	×	1	5	1' 00"	弱	フォームチェック	125	0:05:00
	25	×	1	5	0' 30"	強	ハード 繰り返し	125	0:02:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1900	0:55:55