

テクニック

スピード

スタミナ

15_06_17

(水)

【テーマ】

- プル動作 丁寧に
- キャッチ・プルの確認
- スピード



A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	8	1	1' 00"	奇数 クロール 偶数 平泳ぎ25 クロール25	400	0:08:00
Drill	50	×	10	1	1' 10"	ダブルロングドック25 キャッチアップ25 ※キャッチからフィニッシュまで キャッチ前3秒フィニッシュ後3秒静止	500	0:11:40
Swim	400	×	1	1	7' 00"	フォームチェック ストローク制限16~18	400	0:07:00
Main-S①	75	×	8	1	1' 20"	25 ^本 ずつビルドアップ ※ラスト25 ^本 はハード！！	600 0	0:10:40 0:00:00
Drill	50	×	10	1	1' 10"	5 ^本 けのび 12.5 ^本 グライドキック 12.5 ^本 スイム ※ストリームラインを意識したフォームで	500	0:11:40
Main-S②	25	×	2	4	0' 20"	MAX レスト60"プラス α	200	0:02:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:54:40

テクニック

スピード

スタミナ

15_06_17

(水)

【テーマ】

- プル動作 丁寧に
- 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	50	×	8	1	1' 05"	奇数 クロール 偶数 平泳ぎ25 クロール25	400	0:08:40
Drill	50	×	10	1	1' 10"	ダブルロングドック25 キャッチアップ25 ※キャッチからフィニッシュまで キャッチ前3秒フィニッシュ後3秒静止	500	0:11:40
Swim	400	×	1	1	7' 20"	フォームチェック ストローク制限16~18	400	0:07:20
Main-S①	75	×	8	1	1' 20"	25 ^本 ずつビルドアップ ※ラスト25 ^本 はハード！！	600 0	0:10:40 0:00:00
Drill	50	×	10	1	1' 10"	5 ^本 けのび 12.5 ^本 グライドキック 12.5 ^本 スイム ※ストリームラインを意識したフォームで	500	0:11:40
Main-S②	25	×	2	4	0' 20"	MAX レスト60"プラス α	200	0:02:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:40

テクニック

スピード

筋持久力

15_06_17

(水)

【テーマ】

- プル動作 丁寧に
- 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	50	×	8	1	1' 10"	奇数 クロール 偶数 平泳ぎ25 クロール25	400	0:09:20
Drill	50	×	8	1	1' 15"	ダブルロングドック25 キャッチアップ25 ※キャッチからフィニッシュまで キャッチ前3秒フィニッシュ後3秒静止	400	0:10:00
Swim	300	×	1	1	6' 00"	フォームチェック ストローク制限16~18	300	0:06:00
Main-S①	75	×	8	1	1' 30"	25 ^本 ずつビルドアップ ※ラスト25 ^本 はハード！！	600 0	0:12:00 0:00:00
Drill	50	×	9	1	1' 15"	5 ^本 けのび 12.5 ^本 グライドキック 12.5 ^本 スイム ※ストリームラインを意識したフォームで	450	0:11:15
Main-S②	25	×	2	4	0' 25"	MAX レスト60"プラス α	200	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:54:55

テクニック

スピード

筋持久力

15_06_17

(水)

【テーマ】

- プル動作 丁寧に
- 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	50	×	8	1	1' 20"	奇数 クロール 偶数 平泳ぎ25 クロール25	400	0:10:40
Drill	50	×	8	1	1' 20"	ダブルロングドック25 キャッチアップ25 ※キャッチからフィニッシュまで キャッチ前3秒フィニッシュ後3秒静止	400	0:10:40
Swim	300	×	1	1	6' 30"	フォームチェック ストローク制限16~18	300	0:06:30
Main-S①	75	×	8	1	1' 30"	25 ^本 ずつビルドアップ ※ラスト25 ^本 はハード！！	600 0	0:12:00 0:00:00
Drill	50	×	8	1	1' 20"	5 ^本 けのび 12.5 ^本 グライドキック 12.5 ^本 スイム ※ストリームラインを意識したフォームで	400	0:10:40
Main-S②	25	×	2	4	0' 25"	MAX レスト60"プラス α	200	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:56:50

テクニック

スピード

筋持久力

15_06_17

(水)

【テーマ】

- プル動作 丁寧に
- 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	50	×	6	1	1' 30"	奇数 クロール 偶数 平泳ぎ25 クロール25	300	0:09:00
Drill	50	×	7	1	1' 30"	ダブルロングドック25 キャッチアップ25 ※キャッチからフィニッシュまで キャッチ前3秒フィニッシュ後3秒静止	350	0:10:30
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
Main-S①	75	×	8	1	1' 40"	25 ^本 ずつビルドアップ ※ラスト25 ^本 はハード！！	600 0	0:13:20 0:00:00
Drill	50	×	7	1	1' 30"	5 ^本 けのび 12.5 ^本 グライドキック 12.5 ^本 スイム ※ストリームラインを意識したフォームで	350	0:10:30
Main-S②	25	×	2	4	0' 30"	MAX レスト60"プラス α	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:50

テクニック

スピード

筋持久力

15_06_17

(水)

【テーマ】

- プル動作 丁寧に
- キャッチ・プルの確認
- スピード



F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 40"	奇数 クロール 偶数 平泳ぎ25 クロール25	300	0:10:00
Drill	50	×	7	1	1' 40"	ダブルロングドック25 キャッチアップ25 ※キャッチからフィニッシュまで キャッチ前3秒フィニッシュ後3秒静止	350	0:11:40
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
Main-S①	75	×	6	1	1' 50"	25 ^本 ずつビルドアップ ※ラスト25 ^本 はハード！！	450 0	0:11:00 0:00:00
Drill	50	×	6	1	1' 40"	5 ^本 けのび 12.5 ^本 グライドキック 12.5 ^本 スイム ※ストリームラインを意識したフォームで	300	0:10:00
Main-S②	25	×	2	4	0' 30"	MAX レスト60"プラス α	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:54:40