

テクニック

スタミナ

スピード

15_06_19

(金)

【テーマ】

- フォームチェック
- レースを意識して
- 実践



B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	200	×	3	1	4' 10"		奇数 チョイス 偶数 平泳ぎ25 クロール25/繰り返し	600	0:12:30
Pull	50	×	8	1	1' 10"		10 ^{rep} ノーブレ(ゆっくり)15 ^{rep} スイム/繰り返し ※息をしないでフォームをチェック	400	0:09:20
Main-S①	100	×	10	1	2' 00"	強	ドラフティングスイム ※後続は1秒後スタート 先頭を毎回変えて	1000	0:20:00
Drill	100	×	2	1	2' 10"		ゆっくり イージー	200	0:04:20
Main-S②	50	×	4	1	1' 30"	強	40 ^{rep} ターン ハード！！ ※5 ^{rep} ラインを過ぎたらターン 足をつかない！！ ターンは左手を前にして右手のみかく！	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:55:10

【テーマ】

- フォームチェック
- レースを意識して
- 実践



C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	200	×	3	1	4' 30"		奇数 チョイス 偶数 平泳ぎ25 クロール25/繰り返し	600	0:13:30
Pull	50	×	8	1	1' 20"		10 ^{rep} ノーブレ(ゆっくり)15 ^{rep} スイム/繰り返し ※息をしないでフォームをチェック	400	0:10:40
Main-S①	100	×	8	1	2' 20"	強	ドラフティングスイム ※後続は1秒後スタート 先頭を毎回変えて	800	0:18:40
Drill	100	×	2	1	2' 30"		ゆっくり イージー	200	0:05:00
Main-S②	50	×	4	1	1' 30"	強	40 ^{rep} ターン ハード！！ ※5 ^{rep} ラインを過ぎたらターン 足をつかない！！ ターンは左手を前にして右手のみかく！	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2300	0:56:50

テクニック

スタミナ

スピード

15_06_19

(金)

【テーマ】

- フォームチェック
- レースを意識して
- 実践



D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	200	×	2	1	5' 00"		奇数 チョイス 偶数 平泳ぎ25 クロール25/繰り返し	400	0:10:00
Pull	50	×	8	1	1' 30"		10 ^{rep} ノーブレ(ゆっくり)15 ^{rep} スイム/繰り返し ※息をしないでフォームをチェック	400	0:12:00
Main-S①	100	×	8	1	2' 40"	強	ドラフティングスイム ※後続は1秒後スタート 先頭を毎回変えて	800	0:21:20
Drill	100	×	1	1	2' 30"		ゆっくり イージー	100	0:02:30
Main-S②	50	×	4	1	1' 30"	強	40 ^{rep} ターン ハード！！ ※5 ^{rep} ラインを過ぎたらターン 足をつかない！！ ターンは左手を前にして右手のみかく！	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2000	0:54:50

【テーマ】

- フォームチェック
- レースを意識して
- 実践



E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	200	×	2	1	5' 20"		奇数 チョイス 偶数 平泳ぎ25 クロール25/繰り返し	400	0:10:40
Pull	50	×	6	1	1' 40"		10 ^{rep} ノーブレ(ゆっくり)15 ^{rep} スイム/繰り返し ※息をしないでフォームをチェック	300	0:10:00
Main-S①	100	×	8	1	2' 50"	強	ドラフティングスイム ※後続は1秒後スタート 先頭を毎回変えて	800	0:22:40
Drill	100	×	1	1	2' 30"		ゆっくり イージー	100	0:02:30
Main-S②	50	×	4	1	1' 30"	強	40 ^{rep} ターン ハード！！ ※5 ^{rep} ラインを過ぎたらターン 足をつかない！！ ターンは左手を前にして右手のみかく！	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1900	0:54:50