

テクニック

スピード

筋持久力

15_06_24

(水)

【テーマ】

- プル動作 丁寧に
- キャッチ・プルの確認
- 実践



A

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	×	8	1	1' 10"	小さい板左手乗せて右手クロール25 小さい板右手乗せて左手クロール25 ※板が沈まないように	400	0:09:20
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	100	×	8	1	1' 50"	ドラフティングスイム ※後続は1秒スタート 先頭は1本ずつ交代	800 0	0:14:40 0:00:00
Drill	25	×	10	1	0' 40"	5 ^ル けのび 12.5 ^ル グライドキック 12.5 ^ル スイム ※ストリームラインを意識したフォームで	250	0:06:40
Main-S②	400	×	1	1	7' 00"	ドラフティングスイム2 ※後続は1秒スタート 25 ^ル で先頭チェンジ 先頭は最後尾に回ってついていく	400	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:55:40

テクニック

スピード

筋持久力

15_06_24

(水)

【テーマ】

- プル動作 丁寧に
- キャッチ・プルの確認
- 実践



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	4	1	2' 10"	SKSK スイム・キック・スイム・キック/25	400	0:08:40
Drill	50	×	8	1	1' 15"	小さい板左手乗せて右手クロール25 小さい板右手乗せて左手クロール25 ※板が沈まないように	400	0:10:00
Swim	300	×	1	1	5' 30"	フォームチェック ストローク制限16~18	300	0:05:30
Main-S①	100	×	8	1	2' 10"	ドラフティングスイム ※後続は1秒スタート 先頭は1本ずつ交代	800 0	0:17:20 0:00:00
Drill	25	×	6	1	0' 40"	5 ^秒 けのび 12.5 ^秒 ガイドキック 12.5 ^秒 スイム ※ストリームラインを意識したフォームで	150	0:04:00
Main-S②	400	×	1	1	7' 20"	ドラフティングスイム2 ※後続は1秒スタート 25 ^秒 で先頭チェンジ 先頭は最後尾に回ってついていく	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:55:50

テクニック

スピード

筋持久力

15_06_24

(水)

【テーマ】

- プル動作 丁寧に
- キャッチ・プルの確認
- 実践



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	3	1	2' 20"	SKSK スイム・キック・スイム・キック/25	300	0:07:00
Drill	50	×	8	1	1' 20"	小さい板左手乗せて右手クロール25 小さい板右手乗せて左手クロール25 ※板が沈まないように	400	0:10:40
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	100	×	8	1	2' 20"	ドラフティングスイム ※後続は1秒スタート 先頭は1本ずつ交代	800 0	0:18:40 0:00:00
Drill	25	×	4	1	0' 45"	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	100	0:03:00
Main-S②	400	×	1	1	8' 00"	ドラフティングスイム2 ※後続は1秒スタート 25 ^本 で先頭チェンジ 先頭は最後尾に回ってついていく	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:56:20

テクニック

スピード

筋持久力

15_06_24

(水)

【テーマ】

- プル動作 丁寧に
- キャッチ・プルの確認
- 実践



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	3	1	2' 20"	SKSK スイム・キック・スイム・キック/25	300	0:07:00
Drill	50	×	6	1	1' 30"	小さい板左手乗せて右手クロール25 小さい板右手乗せて左手クロール25 ※板が沈まないように	300	0:09:00
Swim	300	×	1	1	6' 15"	フォームチェック ストローク制限16~18	300	0:06:15
Main-S①	100	×	8	1	2' 30"	ドラフティングスイム ※後続は1秒スタート 先頭は1本ずつ交代	800 0	0:20:00 0:00:00
Drill	25	×	4	1	0' 45"	5 ^ル けのび 12.5 ^ル グライドキック 12.5 ^ル スイム ※ストリームラインを意識したフォームで	100	0:03:00
Main-S②	300	×	1	1	6' 15"	ドラフティングスイム2 ※後続は1秒スタート 25 ^ル で先頭チェンジ 先頭は最後尾に回ってついていく	300	0:06:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:30

テクニック

スピード

筋持久力

15_06_24

(水)

【テーマ】

- プル動作 丁寧に
- キャッチ・プルの確認
- 実践



E

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	×	6	1	1' 30"	小さい板左手乗せて右手クロール25 小さい板右手乗せて左手クロール25 ※板が沈まないように	300	0:09:00
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	100	×	7	1	2' 40"	ドラフティングスイム ※後続は1秒スタート 先頭は1本ずつ交代	700 0	0:18:40 0:00:00
Drill	25	×	4	1	0' 45"	5 ^ル けのび 12.5 ^ル グライドキック 12.5 ^ル スイム ※ストリームラインを意識したフォームで	100	0:03:00
Main-S②	300	×	1	1	6' 30"	ドラフティングスイム2 ※後続は1秒スタート 25 ^ル で先頭チェンジ 先頭は最後尾に回ってついていく	300	0:06:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:10

テクニック

スピード

筋持久力

15_06_24

(水)

【テーマ】

- プル動作 丁寧に
- キャッチ・プルの確認
- 実践



F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	2	1	2' 40"	SKSK スイム・キック・スイム・キック/25	200	0:05:20
Drill	50	×	10	1	1' 40"	小さい板左手乗せて右手クロール25 小さい板右手乗せて左手クロール25 ※板が沈まないように	500	0:16:40
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	100	×	6	1	2' 50"	ドラフティングスイム ※後続は1秒スタート 先頭は1本ずつ交代	600 0	0:17:00 0:00:00
Drill	25	×	4	1	0' 45"	5 ^ル けのび 12.5 ^ル グライドキック 12.5 ^ル スイム ※ストリームラインを意識したフォームで	100	0:03:00
Main-S②	200	×	1	1	5' 00"	ドラフティングスイム2 ※後続は1秒スタート 25 ^ル で先頭チェンジ 先頭は最後尾に回ってついていく	200	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:55:00