

【テーマ】

- スピード
- キャッチ・プル動作の確認
- ストリームラインを作る



A

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|---|--|-------------|----------------|
| 【Conditioning】 | | | | ● | | | | | |
| | | | | ● | | | | | |
| | | | | ● | | | | | |
| W-up | 100 | × | 4 | 1 | 1' 50" | | KSKS キック25 スイム25 キック25 スイム25 | 400 | 0:07:20 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | | その場ジャンプ3回(ストリームライン作って) そのままスイム ※姿勢意識 | 200 | 0:05:20 |
| Main-S① | 50 | × | 1 | 6 | 0' 55" | 弱 | ゆっくり | 300 | 0:05:30 |
| | 50 | × | 1 | 6 | 0' 45" | | スイム | 300 | 0:04:30 |
| | 50 | × | 1 | 6 | 0' 40" | 強 | ハード | 300 | 0:04:00 |
| Drill | 50 | × | 10 | 1 | 1' 00" | | 奇数 右手ロングドック 左手スイム 偶数 左手ロングドック 右手スイム ※キャッチの感覚を左右しっかりと意識 | 500 | 0:10:00 |
| Swim | 200 | × | 1 | 1 | 3' 30" | | フォームチェック 丁寧に | 200 | 0:03:30 |
| Main-S② | 75 | × | 8 | 1 | 1' 30" | | 25ハード 50スイム ※最初の25は全力で！！ | 600 | 0:12:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 2900 | 0:55:10 |

スタミナ

スピード

テクニック

15_06_29

(月)

【テーマ】

- スピード
- キャッチ・プル動作の確認
- ストリームラインを作る



B

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|---|--|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | | | | ● ● ● | | |
| W-up | 100 | × | 4 | 1 | 2' 10" | | KSKS キック25 スイム25 キック25 スイム25 | 400 | 0:08:40 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | | その場ジャンプ3回(ストリームライン作って) そのままスイム ※姿勢意識 | 200 | 0:05:20 |
| Main-S① | 50 | × | 1 | 5 | 1' 00" | 弱 | ゆっくり | 250 | 0:05:00 |
| | 50 | × | 1 | 5 | 0' 55" | | スイム | 250 | 0:04:35 |
| | 50 | × | 1 | 5 | 0' 45" | 強 | ハード | 250 | 0:03:45 |
| Drill | 50 | × | 8 | 1 | 1' 10" | | 奇数 右手ロングドック 左手スイム 偶数 左手ロングドック 右手スイム ※キャッチの感覚を左右しっかりと意識 | 400 | 0:09:20 |
| Swim | 200 | × | 1 | 1 | 3' 45" | | フォームチェック 丁寧に | 200 | 0:03:45 |
| Main-S② | 75 | × | 8 | 1 | 1' 40" | | 25ハード 50スイム ※最初の25は全力で！！ | 600 | 0:13:20 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 2650 | 0:56:45 |

スタミナ

スピード

テクニック

15_06_29

(月)

【テーマ】

- スピード
- キャッチ・プル動作の確認
- ストリームラインを作る



C

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|---|--|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | | | | ● ● ● | | |
| W-up | 100 | × | 3 | 1 | 2' 20" | | KSKS キック25 スイム25 キック25 スイム25 | 300 | 0:07:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | | その場ジャンプ3回(ストリームライン作って) そのままスイム ※姿勢意識 | 200 | 0:06:00 |
| Main-S① | 50 | × | 1 | 5 | 1' 05" | 弱 | ゆっくり | 250 | 0:05:25 |
| | 50 | × | 1 | 5 | 1' 00" | | スイム | 250 | 0:05:00 |
| | 50 | × | 1 | 5 | 0' 50" | 強 | ハード | 250 | 0:04:10 |
| Drill | 50 | × | 8 | 1 | 1' 15" | | 奇数 右手ロングドック 左手スイム 偶数 左手ロングドック 右手スイム ※キャッチの感覚を左右しっかりと意識 | 400 | 0:10:00 |
| Swim | 200 | × | 1 | 1 | 4' 00" | | フォームチェック 丁寧に | 200 | 0:04:00 |
| Main-S② | 75 | × | 6 | 1 | 1' 45" | | 25ハード 50スイム ※最初の25は全力で！！ | 450 | 0:10:30 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 2400 | 0:55:05 |

スタミナ

スピード

テクニック

15_06_29

(月)

【テーマ】

- スピード
- キャッチ・プル動作の確認
- ストリームラインを作る



D

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|---|--|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | | | | ● ● ● | | |
| W-up | 100 | × | 3 | 1 | 2' 30" | | KSKS キック25 スイム25 キック25 スイム25 | 300 | 0:07:30 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | | その場ジャンプ3回(ストリームライン作って) そのままスイム ※姿勢意識 | 200 | 0:06:00 |
| Main-S① | 50 | × | 1 | 5 | 1' 10" | 弱 | ゆっくり | 250 | 0:05:50 |
| | 50 | × | 1 | 5 | 1' 05" | | スイム | 250 | 0:05:25 |
| | 50 | × | 1 | 5 | 0' 55" | 強 | ハード | 250 | 0:04:35 |
| Drill | 50 | × | 7 | 1 | 1' 20" | | 奇数 右手ロングドック 左手スイム 偶数 左手ロングドック 右手スイム ※キャッチの感覚を左右しっかりと意識 | 350 | 0:09:20 |
| Swim | 200 | × | 1 | 1 | 4' 20" | | フォームチェック 丁寧に | 200 | 0:04:20 |
| Main-S② | 75 | × | 6 | 1 | 1' 45" | | 25ハード 50スイム ※最初の25は全力で！！ | 450 | 0:10:30 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 2350 | 0:56:30 |

スタミナ

スピード

テクニック

15_06_29

(月)

【テーマ】

- スピード
- キャッチ・プル動作の確認
- ストリームラインを作る



E

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|---|--|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | | | | ● ● ● | | |
| W-up | 100 | × | 3 | 1 | 2' 40" | | KSKS キック25 スイム25 キック25 スイム25 | 300 | 0:08:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | | その場ジャンプ3回(ストリームライン作って) そのままスイム ※姿勢意識 | 200 | 0:06:40 |
| Main-S① | 50 | × | 1 | 4 | 1' 15" | 弱 | ゆっくり | 200 | 0:05:00 |
| | 50 | × | 1 | 4 | 1' 10" | | スイム | 200 | 0:04:40 |
| | 50 | × | 1 | 4 | 1' 00" | 強 | ハード | 200 | 0:04:00 |
| Drill | 50 | × | 6 | 1 | 1' 30" | | 奇数 右手ロングドック 左手スイム 偶数 左手ロングドック 右手スイム ※キャッチの感覚を左右しっかりと意識 | 300 | 0:09:00 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 2' 20" | | フォームチェック 丁寧に | 100 | 0:02:20 |
| Main-S② | 75 | × | 6 | 1 | 2' 00" | | 25ハード 50スイム ※最初の25は全力で！！ | 450 | 0:12:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 2050 | 0:54:40 |

スタミナ

スピード

テクニック

15_06_29

(月)

【テーマ】

- スピード
- キャッチ・プル動作の確認
- ストリームラインを作る



F

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|---|--|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | | | | ● ● ● | | |
| W-up | 100 | × | 2 | 1 | 2' 50" | | KSKS キック25 スイム25 キック25 スイム25 | 200 | 0:05:40 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | | その場ジャンプ3回(ストリームライン作って) そのままスイム ※姿勢意識 | 200 | 0:06:40 |
| Main-S① | 50 | × | 1 | 4 | 1' 20" | 弱 | ゆっくり | 200 | 0:05:20 |
| | 50 | × | 1 | 4 | 1' 15" | | スイム | 200 | 0:05:00 |
| | 50 | × | 1 | 4 | 1' 05" | 強 | ハード | 200 | 0:04:20 |
| Drill | 50 | × | 6 | 1 | 1' 40" | | 奇数 右手ロングドック 左手スイム 偶数 左手ロングドック 右手スイム ※キャッチの感覚を左右しっかりと意識 | 300 | 0:10:00 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 2' 30" | | フォームチェック 丁寧に | 100 | 0:02:30 |
| Main-S② | 75 | × | 6 | 1 | 2' 10" | | 25ハード 50スイム ※最初の25は全力で！！ | 450 | 0:13:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 1950 | 0:55:30 |