

スピード

テクニク

スタミナ

15_05_19

(火)

【テーマ】

●スピード

●キックを使う

●トップスピードを上げる



SUNNY FISH

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ		
W-up	200	×	2	1	3' 45"	ゆっくり 大きく ※UPの長い距離もリラックスして	400	0:07:30
Kick	25	×	4	2	0' 45"	奇数 右足キック 左足ストップ 偶数 左足キック 右足ストップ ※止めておく足の意識と動かす足の意識	200	0:06:00
Main-S①	50	×	10	1	1' 30"	壁キック10秒から12.5ハード 37.5スイム ※壁に手をおいて10秒キックハード 泳ぎだしも素早くハード	500	0:15:00
Pull	400	×	1	1	7' 00"	1/3呼吸でゆっくりスイム	400	0:07:00
Main-S②	25	×	2	6	0' 20"	ショートハード！！ ※スタートからタッチまでスピードを緩めない レスト60"	300	0:04:00
Swim	100	×	8	1	1' 40"	ストロークカウントマイナス ※25回ずつストローク数を減らしていく 小さくなった泳ぎを大きく	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:50

スピード

テクニック

スタミナ

15_05_19

(火)

【テーマ】

●スピード

●キックを使う

●トップスピードを上げる



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	200	×	2	1	4' 00"	ゆっくり 大きく ※UPの長い距離もリラックスして	400	0:08:00
Kick	25	×	4	2	0' 50"	奇数 右足キック 左足ストップ 偶数 左足キック 右足ストップ ※止めておく足の意識と動かす足の意識	200	0:06:40
Main-S①	50	×	10	1	1' 30"	壁キック10秒から12.5ハード 37.5スイム ※壁に手をおいて10秒キックハード 泳ぎだしも素早くハード	500	0:15:00
Pull	400	×	1	1	7' 00"	1/3呼吸でゆっくりスイム	400	0:07:00
Main-S②	25	×	2	5	0' 20"	ショートハード！！ ※スタートからタッチまでスピードを緩めない レスト60"	250	0:03:20
Swim	100	×	7	1	1' 50"	ストロークカウントマイナス ※25回ずつストローク数を減らしていく 小さくなった泳ぎを大きく	700	0:12:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:55:50

スピード

テクニック

スタミナ

15_05_19

(火)

【テーマ】

●スピード

●キックを使う

●トップスピードを上げる



SUNNY FISH

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ		
W-up	200	×	2	1	4' 20"	ゆっくり 大きく ※UPの長い距離もリラックスして	400	0:08:40
Kick	25	×	4	2	0' 55"	奇数 右足キック 左足ストップ 偶数 左足キック 右足ストップ ※止めておく足の意識と動かす足の意識	200	0:07:20
Main-S①	50	×	8	1	1' 30"	壁キック10秒から12.5ハード 37.5スイム ※壁に手をおいて10秒キックハード 泳ぎだしも素早くハード	400	0:12:00
Pull	400	×	1	1	7' 20"	1/3呼吸でゆっくりスイム	400	0:07:20
Main-S②	25	×	2	5	0' 25"	ショートハード！！ ※スタートからタッチまでスピードを緩めない レスト60"	250	0:04:10
Swim	100	×	6	1	2' 00"	ストロークカウントマイナス ※25回ずつストローク数を減らしていく 小さくなった泳ぎを大きく	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:54:30

スピード

テクニック

スタミナ

15_05_19

(火)

【テーマ】

●スピード

●キックを使う

●トップスピードを上げる



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	200	×	2	1	4' 40"	ゆっくり 大きく ※UPの長い距離もリラックスして	400	0:09:20
Kick	25	×	4	2	0' 55"	奇数 右足キック 左足ストップ 偶数 左足キック 右足ストップ ※止めておく足の意識と動かす足の意識	200	0:07:20
Main-S①	50	×	8	1	1' 30"	壁キック10秒から12.5ハード 37.5スイム ※壁に手をおいて10秒キックハード 泳ぎだしも素早くハード	400	0:12:00
Pull	400	×	1	1	7' 40"	1/3呼吸でゆっくりスイム	400	0:07:40
Main-S②	25	×	2	5	0' 25"	ショートハード！！ ※スタートからタッチまでスピードを緩めない レスト60"	250	0:04:10
Swim	100	×	5	1	2' 10"	ストロークカウントマイナス ※25回ずつストローク数を減らしていく 小さくなった泳ぎを大きく	500	0:10:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:54:20

スピード

テクニック

スタミナ

15_05_19

(火)

【テーマ】

●スピード

●キックを使う

●トップスピードを上げる



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	200	×	2	1	5' 00"	ゆっくり 大きく ※UPの長い距離もリラックスして	400	0:10:00
Kick	25	×	4	2	1' 00"	奇数 右足キック 左足ストップ 偶数 左足キック 右足ストップ ※止めておく足の意識と動かす足の意識	200	0:08:00
Main-S①	50	×	8	1	1' 40"	壁キック10秒から12.5ハード 37.5スイム ※壁に手をおいて10秒キックハード 泳ぎだしも素早くハード	400	0:13:20
Pull	300	×	1	1	7' 00"	1/3呼吸でゆっくりスイム	300	0:07:00
Main-S②	25	×	2	5	0' 30"	ショートハード！！ ※スタートからタッチまでスピードを緩めない レスト60"	250	0:05:00
Swim	100	×	4	1	2' 20"	ストロークカウントマイナス ※25回ずつストローク数を減らしていく 小さくなった泳ぎを大きく	400	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:40

スピード

テクニック

スタミナ

15_05_19

(火)

【テーマ】

●スピード

●キックを使う

●トップスピードを上げる



F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	200	×	2	1	5' 20"	ゆっくり 大きく ※UPの長い距離もリラックスして	400	0:10:40
Kick	25	×	4	2	1' 00"	奇数 右足キック 左足ストップ 偶数 左足キック 右足ストップ ※止めておく足の意識と動かす足の意識	200	0:08:00
Main-S①	50	×	8	1	1' 40"	壁キック10秒から12.5ハード 37.5スイム ※壁に手をおいて10秒キックハード 泳ぎだしも素早くハード	400	0:13:20
Pull	300	×	1	1	7' 20"	1/3呼吸でゆっくりスイム	300	0:07:20
Main-S②	25	×	2	4	0' 30"	ショートハード！！ ※スタートからタッチまでスピードを緩めない レスト60"	200	0:04:00
Swim	100	×	3	1	2' 40"	ストロークカウントマイナス ※25回ずつストローク数を減らしていく 小さくなった泳ぎを大きく	300	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:54:20