

【テーマ】

- 実践
- 水を掴む感覚
- フォームチェック



A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ		
W-up	50	×	4	1	0' 55"	ゆっくり リラックス	200	0:03:40
Pull	100	×	6	1	1' 50"	奇数 顔上げ平泳ぎ50 クロール50 偶数 クロール ※ 平泳ぎはしっかり前で手を止める 平泳ぎのキャッチは前腕を使う	600	0:11:00
Main-S①	75	×	8	1	1' 20"	25 ^回 ずつビルドアップ ラスト12.5ヘッドアップ ※ゆっくりからハードまでメリハリを	600	0:10:40
Drill	25	×	14	1	0' 40"	奇数 片手バタフライ交互 偶数 ドルフィンクロール ※ 片手バタフライは1ストロークキック2回 ドルフィンクロールは1ストロークキック1回	350	0:09:20
Main-S①	50	×	10	1	1' 10"	フローティングスタート12.5ハード 12.5で一度ストップ 12.5ハード 後半25 ^回 はゆっくり	500	0:11:40
Pull	200	×	2	1	3' 10"	呼吸制限 1/3 100 ^回 1/5 100 ^回 ※ フォームチェック	400	0:06:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:55:40

スピード

テクニック

筋持久力

15_06_08

(月)

【テーマ】

- 実践
- 水を掴む感覚
- フォームチェック



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ		
W-up	50	×	4	1	1' 00"	ゆっくり リラックス	200	0:04:00
Pull	100	×	4	1	2' 00"	奇数 顔上げ平泳ぎ50 クロール50 偶数 クロール ※ 平泳ぎはしっかり前で手を止める 平泳ぎのキャッチは前腕を使う	400	0:08:00
Main-S①	75	×	8	1	1' 40"	25 ^回 ずつビルドアップ ラスト12.5ヘッドアップ ※ゆっくりからハードまでメリハリを	600	0:13:20
Drill	25	×	12	1	0' 45"	奇数 片手バタフライ交互 偶数 ドルフィンクロール ※ 片手バタフライは1ストロークキック2回 ドルフィンクロールは1ストロークキック1回	300	0:09:00
Main-S①	50	×	8	1	1' 15"	フローティングスタート12.5ハード 12.5で一度ストップ 12.5ハード 後半25 ^回 はゆっくり	400	0:10:00
Pull	200	×	2	1	3' 30"	呼吸制限 1/3 100 ^回 1/5 100 ^回 ※ フォームチェック	400	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:20

スピード

テクニック

筋持久力

15_06_08

(月)

【テーマ】

- 実践
- 水を掴む感覚
- フォームチェック



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ		
W-up	50	×	4	1	1' 10"	ゆっくり リラックス	200	0:04:40
Pull	100	×	4	1	2' 10"	奇数 顔上げ平泳ぎ50 クロール50 偶数 クロール ※ 平泳ぎはしっかり前で手を止める 平泳ぎのキャッチは前腕を使う	400	0:08:40
Main-S①	75	×	8	1	1' 45"	25 ^回 ずつビルドアップ ラスト12.5ヘッドアップ ※ゆっくりからハードまでメリハリを	600	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 片手バタフライ交互 偶数 ドルフィンクロール ※ 片手バタフライは1ストロークキック2回 ドルフィンクロールは1ストロークキック1回	200	0:06:00
Main-S①	50	×	8	1	1' 20"	フローティングスタート12.5ハード 12.5で一度ストップ 12.5ハード 後半25 ^回 はゆっくり	400	0:10:40
Pull	200	×	2	1	3' 50"	呼吸制限 1/3 100 ^回 1/5 100 ^回 ※ フォームチェック	400	0:07:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:40

スピード

テクニック

筋持久力

15_06_08

(月)

【テーマ】

- 実践
- 水を掴む感覚
- フォームチェック



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ		
W-up	50	×	4	1	1' 15"	ゆっくり リラックス	200	0:05:00
Pull	100	×	4	1	2' 20"	奇数 顔上げ平泳ぎ50 クロール50 偶数 クロール 1/5呼吸 ※ 平泳ぎはしっかり前で手を止める 平泳ぎのキャッチは前腕を使う	400	0:09:20
Main-S①	75	×	8	1	1' 50"	25 ^回 ずつビルドアップ ラスト12.5ヘッドアップ ※ゆっくりからハードまでメリハリを	600	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 片手バタフライ交互 偶数 ドルフィンクロール ※ 片手バタフライは1ストロークキック2回 ドルフィンクロールは1ストロークキック1回	200	0:06:00
Main-S①	50	×	6	1	1' 30"	フローティングスタート12.5ハード 12.5で一度ストップ 12.5ハード 後半25 ^回 はゆっくり	300	0:09:00
Pull	200	×	2	1	4' 10"	呼吸制限 1/3 100 ^回 1/5 100 ^回 ※ フォームチェック	400	0:08:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:20

スピード

テクニック

筋持久力

15_06_08

(月)

【テーマ】

- 実践
- 水を掴む感覚
- フォームチェック



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ		
W-up	50	×	4	1	1' 20"	ゆっくり リラックス	200	0:05:20
Pull	100	×	3	1	2' 30"	奇数 顔上げ平泳ぎ50 クロール50 偶数 クロール 1/5呼吸 ※ 平泳ぎはしっかり前で手を止める 平泳ぎのキャッチは前腕を使う	300	0:07:30
Main-S①	75	×	6	1	2' 00"	25 ^回 ずつビルドアップ ラスト12.5ヘッドアップ ※ゆっくりからハードまでメリハリを	450	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 片手バタフライ交互 偶数 ドルフィンクロール ※ 片手バタフライは1ストロークキック2回 ドルフィンクロールは1ストロークキック1回	200	0:06:40
Main-S①	50	×	6	1	1' 40"	フローティングスタート12.5ハード 12.5で一度ストップ 12.5ハード 後半25 ^回 はゆっくり	300	0:10:00
Pull	200	×	2	1	4' 30"	呼吸制限 1/3 100 ^回 1/5 100 ^回 ※ フォームチェック	400	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:53:30

スピード

テクニック

筋持久力

15_06_08

(月)

【テーマ】

- 実践
- 水を掴む感覚
- フォームチェック



F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	50	×	4	1	1' 30"	ゆっくり リラックス	200	0:06:00
Pull	100	×	3	1	2' 40"	奇数 顔上げ平泳ぎ50 クロール50 偶数 クロール 1/5呼吸 ※ 平泳ぎはしっかり前で手を止める 平泳ぎのキャッチは前腕を使う	300	0:08:00
Main-S①	75	×	6	1	2' 10"	25 ^回 ずつビルドアップ ラスト12.5ヘッドアップ ※ゆっくりからハードまでメリハリを	450	0:13:00
Drill	25	×	10	1	0' 55"	奇数 片手バタフライ交互 偶数 ドルフィンクロール ※ 片手バタフライは1ストロークキック2回 ドルフィンクロールは1ストロークキック1回	250	0:09:10
Main-S①	50	×	6	1	1' 45"	フローティングスタート12.5ハード 12.5で一度ストップ 12.5ハード 後半25 ^回 はゆっくり	300	0:10:30
Pull	200	×	1	1	5' 00"	呼吸制限 1/3 100 ^回 1/5 100 ^回 ※ フォームチェック	200	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1800	0:54:40