

スピード

テクニック

実践

15_06_22

(月)

【テーマ】

●実践

●壁を蹴らない



A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	50	×	8	1	0' 55"	奇数 チョイス 偶数 1/3呼吸 クロール	400	0:07:20
Drill	50	×	12	1	0' 55"	顔あげ平泳ぎ25 クロール25 ※目線 水をつかむ 水に乗る感覚	600	0:11:00
Main-S①	800	×	1	1	14' 00"	3線ラインでターン ※足をつかないで泳ぐ ターン動作は左手を前に右手のみかく	800	0:14:00
Swim	100	×	2	1	2' 00"	キャッチアップ+ストレートアーム	200	0:04:00
Main-S②	25	×	12	1	0' 45"	5秒前フローティングスタート ハード タッチしたらそのままプールから上がり 5秒前入水	300	0:09:00
Pull	200	×	2	1	3' 10"	1/5呼吸 4回目で前を向く ※目線あげて前方確認	400	0:06:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:54:40

スピード

テクニック

実践

15_06_22

(月)

【テーマ】

●実践

●壁を蹴らない



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	50	×	8	1	1' 00"	奇数 チョイス 偶数 1/3呼吸 クロール	400	0:08:00
Drill	50	×	10	1	1' 05"	顔あげ平泳ぎ25 クロール25 ※目線 水をつかむ 水に乗る感覚	500	0:10:50
Main-S①	800	×	1	1	15' 00"	3線ラインでターン ※足をつかないで泳ぐ ターン動作は左手を前に右手のみかく	800	0:15:00
Swim	100	×	1	1	2' 10"	キャッチアップ+ストレートアーム	100	0:02:10
Main-S②	25	×	12	1	0' 45"	5秒前フローティングスタート ハード タッチしたらそのままプールから上がり 5秒前入水	300	0:09:00
Pull	200	×	2	1	3' 45"	1/5呼吸 4回目で前を向く ※目線あげて前方確認	400	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:30

スピード

テクニック

実践

15_06_22

(月)

【テーマ】

●実践

●壁を蹴らない



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	50	×	8	1	1' 10"	奇数 チョイス 偶数 1/3呼吸 クロール	400	0:09:20
Drill	50	×	8	1	1' 15"	顔あげ平泳ぎ25 クロール25 ※目線 水をつかむ 水に乗る感覚	400	0:10:00
Main-S①	800	×	1	1	16' 00"	3線ラインでターン ※足をつかないで泳ぐ ターン動作は左手を前に右手のみかく	800	0:16:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	キャッチアップ+ストレートアーム	100	0:02:20
Main-S②	25	×	8	1	0' 50"	5秒前フローティングスタート ハード タッチしたらそのままプールから上がり 5秒前入水	200	0:06:40
Pull	200	×	2	1	4' 00"	1/5呼吸 4回目で前を向く ※目線あげて前方確認	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:20

スピード

テクニック

実践

15_06_22

(月)

【テーマ】

●実践

●壁を蹴らない



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	50	×	6	1	1' 15"	奇数 チョイス 偶数 1/3呼吸 クロール	300	0:07:30
Drill	50	×	8	1	1' 20"	顔あげ平泳ぎ25 クロール25 ※目線 水をつかむ 水に乗る感覚	400	0:10:40
Main-S①	800	×	1	1	17' 00"	3線ラインでターン ※足をつかないで泳ぐ ターン動作は左手を前に右手のみかく	800	0:17:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	キャッチアップ+ストレートアーム	100	0:02:20
Main-S②	25	×	8	1	0' 50"	5秒前フローティングスタート ハード タッチしたらそのままプールから上がり 5秒前入水	200	0:06:40
Pull	200	×	2	1	4' 15"	1/5呼吸 4回目で前を向く ※目線あげて前方確認	400	0:08:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:40

スピード

テクニック

実践

15_06_22

(月)

【テーマ】

●実践

●壁を蹴らない



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	50	×	6	1	1' 20"	奇数 チョイス 偶数 1/3呼吸 クロール	300	0:08:00
Drill	50	×	8	1	1' 30"	顔あげ平泳ぎ25 クロール25 ※目線 水をつかむ 水に乗る感覚	400	0:12:00
Main-S①	800	×	1	1	18' 00"	3線ラインでターン ※足をつかないで泳ぐ ターン動作は左手を前に右手のみかく	800	0:18:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"	キャッチアップ+ストレートアーム	100	0:02:30
Main-S②	25	×	8	1	0' 55"	5秒前フローティングスタート ハード タッチしたらそのままプールから上がり 5秒前入水	200	0:07:20
Pull	200	×	1	1	4' 30"	1/5呼吸 4回目で前を向く ※目線あげて前方確認	200	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:20

スピード

テクニック

実践

15_06_22

(月)

【テーマ】

●実践

●壁を蹴らない



F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	50	×	5	1	1' 30"	奇数 チョイス 偶数 1/3呼吸 クロール	250	0:07:30
Drill	50	×	6	1	1' 40"	顔あげ平泳ぎ25 クロール25 ※目線 水をつかむ 水に乗る感覚	300	0:10:00
Main-S①	800	×	1	1	20' 00"	3線ラインでターン ※足をつかないで泳ぐ ターン動作は左手を前に右手のみかく	800	0:20:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"	キャッチアップ+ストレートアーム	100	0:02:30
Main-S②	25	×	8	1	0' 55"	5秒前フローティングスタート ハード タッチしたらそのままプールから上がり 5秒前入水	200	0:07:20
Pull	200	×	1	1	4' 50"	1/5呼吸 4回目で前を向く ※目線あげて前方確認	200	0:04:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:55:10