

テクニック

スタミナ

スピード

15\_07\_10

(金)

【テーマ】

- フィニッシュまで押す
- 水を捉える
- スピード



B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】									
							● ● ●		
W-up	50	×	8	1	1' 10"		チョイス 好きな泳ぎで	400	0:09:20
Drill-P	50	×	14	1	1' 10"		ムーブスカーリング25 スイム25 ※キャッチからフィニッシュまで10回で 丁寧に	700	0:16:20
Swim	200	×	1	1	3' 50"		呼吸制限1/4 フォームチェック	200	0:03:50
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	強	バタフライの手 クロールのキック ※しっかりと水を押す キックを止めない	200	0:06:00
Main-S②	50	×	3	5	0' 50"	強	サークル内で！！ レスト60" + α	750	0:12:30
Drill-K	25	×	4	1	1' 00"		潜水キック12.5 スイム12.5 ※水中でフラットな姿勢を	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>								<b>2450</b>	<b>0:55:00</b>

テクニック

スタミナ

スピード

15\_07\_10

(金)

【テーマ】

- フィニッシュまで押す
- 水を捉える
- スピード



C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】									
							●		
							●		
							●		
W-up	50	×	8	1	1' 15"		チョイス 好きな泳ぎで	400	0:10:00
Drill-P	50	×	10	1	1' 20"		ムーブスカーリング25 スイム25 ※キャッチからフィニッシュまで10回で 丁寧に	500	0:13:20
Swim	200	×	1	1	4' 30"		呼吸制限1/4 フォームチェック	200	0:04:30
Main-S①	25	×	8	1	0' 50"	強	バタフライの手 クロールのキック ※しっかりと水を押す キックを止めない	200	0:06:40
Main-S②	50	×	3	5	0' 55"	強	サークル内で！！ レスト60" + α	750	0:13:45
Drill-K	25	×	4	1	1' 00"		潜水キック12.5 スイム12.5 ※水中でフラットな姿勢を	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>								<b>2250</b>	<b>0:55:15</b>

テクニック

スタミナ

スピード

15\_07\_10

(金)

【テーマ】

- フィニッシュまで押す
- 水を捉える
- スピード



D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】									
							●		
							●		
							●		
W-up	50	×	6	1	1' 20"		チョイス 好きな泳ぎで	300	0:08:00
Drill-P	50	×	8	1	1' 30"		ムーブスカーリング25 スイム25 ※キャッチからフィニッシュまで10回で 丁寧に	400	0:12:00
Swim	200	×	1	1	4' 45"		呼吸制限1/4 フォームチェック	200	0:04:45
Main-S①	25	×	8	1	0' 55"	強	バタフライの手 クロールのキック ※しっかりと水を押す キックを止めない	200	0:07:20
Main-S②	50	×	3	5	1' 00"	強	サークル内で！！ レスト60" + α	750	0:15:00
Drill-K	25	×	4	1	1' 00"		潜水キック12.5 スイム12.5 ※水中でフラットな姿勢を	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>								<b>2050</b>	<b>0:54:05</b>

テクニック

スタミナ

スピード

15\_07\_10

(金)

【テーマ】

●フィニッシュまで押す

●水を捉える

●スピード



E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	50	×	5	1	1' 30"		チョイス 好きな泳ぎで	250	0:07:30
Drill-P	50	×	8	1	1' 40"		ムーブスカーリング25 スイム25 ※キャッチからフィニッシュまで10回で 丁寧に	400	0:13:20
Swim	200	×	1	1	4' 55"		呼吸制限1/4 フォームチェック	200	0:04:55
Main-S①	25	×	8	1	1' 00"	強	バタフライの手 クロールのキック ※しっかりと水を押す キックを止めない	200	0:08:00
Main-S②	50	×	3	4	1' 10"	強	サークル内で！！ レスト60" + α	600	0:14:00
Drill-K	25	×	4	1	1' 00"		潜水キック12.5 スイム12.5 ※水中でフラットな姿勢を	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>								<b>1850</b>	<b>0:54:45</b>