

テクニック

筋持久力

スピード

15_07_15

(水)

【テーマ】

●プッシュ(フィニッシュまでしっかり意識)

●スピード



A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】									
			●						
			●						
			●						
W-up	400	×	2	1	7' 30"		SKPS 100 ^m スイム 100 ^m 板キック 100 ^m プル 100 ^m スイム	800	0:15:00
Drill-P	25	×	10	1	0' 40"		背面スカーリング ※プルはめて 背面フィニッシュ意識	250	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 30"		フィニッシュ意識したスイム	200	0:03:30
Main-S①	50	×	1	6	0' 45"	↓	ハード	300	0:04:30
	50	×	1	6	0' 50"	↓	スイム	300	0:05:00
	50	×	1	6	1' 00"	↓	イージー 繰り返し	300	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"		片手バタフライ左右交互 ※大きく動かす	200	0:05:20
Main-S②	50	×	6	1	1' 10"		バタフライの手クロールのキック ハード25 クロールハード25 ※しっかり水を押す	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2750	0:56:00

テクニック

筋持久力

スピード

15_07_15

(水)

【テーマ】

●プッシュ(フィニッシュまでしっかり意識)

●スピード



B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】									
			●						
			●						
			●						
W-up	400	×	2	1	8' 15"		SKPS 100 ^m スイム 100 ^m 板キック 100 ^m プル 100 ^m スイム	800	0:16:30
Drill-P	25	×	10	1	0' 45"		背面スカーリング ※プルはめて 背面フィニッシュ意識	250	0:07:30
Swim	200	×	1	1	3' 45"		フィニッシュ意識したスイム	200	0:03:45
Main-S①	50	×	1	5	0' 50"	↓	ハード	250	0:04:10
	50	×	1	5	0' 55"	↓	スイム	250	0:04:35
	50	×	1	5	1' 10"	↓	イージー 繰り返し	250	0:05:50
Drill	25	×	8	1	0' 40"		片手バタフライ左右交互 ※大きく動かす	200	0:05:20
Main-S②	50	×	4	1	1' 20"		バタフライの手クロールのキック ハード25 クロールハード25 ※しっかり水を押す	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:56:00

テクニック

筋持久力

スピード

15_07_15

(水)

【テーマ】

●プッシュ(フィニッシュまでしっかり意識)

●スピード



C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】									
			●						
			●						
			●						
W-up	400	×	1	1	9' 00"		SKPS 100 ^m スイム 100 ^m 板キック 100 ^m プル 100 ^m スイム	400	0:09:00
Drill-P	25	×	12	1	0' 50"		背面スカーリング ※プルはめて 背面フィニッシュ意識	300	0:10:00
Swim	200	×	1	1	4' 00"		フィニッシュ意識したスイム	200	0:04:00
Main-S①	50	×	1	5	0' 55"	↓	ハード	250	0:04:35
	50	×	1	5	1' 00"	↓	スイム	250	0:05:00
	50	×	1	5	1' 15"	↓	イージー 繰り返し	250	0:06:15
Drill	25	×	10	1	0' 45"		片手バタフライ左右交互 ※大きく動かす	250	0:07:30
Main-S②	50	×	4	1	1' 30"		バタフライの手クロールのキック ハード25 クロールハード25 ※しっかり水を押す	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2200	0:55:20

テクニック

筋持久力

スピード

15_07_15

(水)

【テーマ】

●プッシュ(フィニッシュまでしっかり意識)

●スピード



D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】									
			●						
			●						
			●						
W-up	400	×	1	1	9' 30"		SKPS 100 ^m スイム 100 ^m 板キック 100 ^m プル 100 ^m スイム	400	0:09:30
Drill-P	25	×	10	1	0' 55"		背面スカーリング ※プルはめて 背面フィニッシュ意識	250	0:09:10
Swim	200	×	1	1	4' 15"		フィニッシュ意識したスイム	200	0:04:15
Main-S①	50	×	1	5	0' 55"	↓	ハード	250	0:04:35
	50	×	1	5	1' 00"	↓	スイム	250	0:05:00
	50	×	1	5	1' 15"	↓	イージー 繰り返し	250	0:06:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"		片手バタフライ左右交互 ※大きく動かす	200	0:06:40
Main-S②	50	×	4	1	1' 30"		バタフライの手クロールのキック ハード25 クロールハード25 ※しっかり水を押す	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:54:25

テクニック

筋持久力

スピード

15_07_15

(水)

【テーマ】

●プッシュ(フィニッシュまでしっかり意識)

●スピード



E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】									
			●						
			●						
			●						
W-up	400	×	1	1	10' 00"		SKPS 100 ^m スイム 100 ^m 板キック 100 ^m プル 100 ^m スイム	400	0:10:00
Drill-P	25	×	8	1	0' 55"		背面スカーリング ※プルはめて 背面フィニッシュ意識	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 40"		フィニッシュ意識したスイム	200	0:04:40
Main-S①	50	×	1	5	1' 00"	↓	ハード	250	0:05:00
	50	×	1	5	1' 05"	↓	スイム	250	0:05:25
	50	×	1	5	1' 20"	↓	イージー 繰り返し	250	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"		片手バタフライ左右交互 ※大きく動かす	200	0:07:20
Main-S②	50	×	4	1	1' 30"		バタフライの手クロールのキック ハード25 クロールハード25 ※しっかり水を押す	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2050	0:55:25

テクニック

筋持久力

スピード

15_07_15

(水)

【テーマ】

●プッシュ(フィニッシュまでしっかり意識)

●スピード



F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】									
			●						
			●						
			●						
W-up	400	×	1	1	11' 30"		SKPS 100 ^m スイム 100 ^m 板キック 100 ^m プル 100 ^m スイム	400	0:11:30
Drill-P	25	×	6	1	1' 00"		背面スカーリング ※プルはめて 背面フィニッシュ意識	150	0:06:00
Swim	200	×	1	1	5' 00"		フィニッシュ意識したスイム	200	0:05:00
Main-S①	50	×	1	4	1' 10"	↓	ハード	200	0:04:40
	50	×	1	4	1' 15"	↓	スイム	200	0:05:00
	50	×	1	4	1' 40"	↓	イージー 繰り返し	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	1' 00"		片手バタフライ左右交互 ※大きく動かす	200	0:08:00
Main-S②	50	×	3	1	1' 30"		バタフライの手クロールのキック ハード25 クロールハード25 ※しっかり水を押す	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1800	0:54:20