

テクニック

パワー

筋持久力

15_07_17

(金)

【テーマ】

- フィニッシュまで押す
- 水を捉える
- 実戦



B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	200	×	2	1	4' 00"		奇数 チョイス 偶数 平泳ぎ25 クロール75 繰り返し	400	0:08:00
Drill	50	×	8	1	1' 10"		顔上げキャッチスカーリング12.5 ^{回転} スイム375 ※キャッチ動作で前を向く	400	0:09:20
Swim	400	×	2	1	7' 30"		1/5呼吸 4回目で前を見て5回目で呼吸	800	0:15:00
Main-S①	50	×	8	1	1' 40"	強	キャッチトレーニング10回から25 ^{回転} ハード 25 ^{回転} スイム ※しっかり押し切る動作の意識	400	0:13:20
Swim	200	×	1	1	3' 45"		ゆっくり	200	0:03:45
Main-S②	25	×	4	1	1' 00"		12.5 ^{回転} 顔上げキックハード 12.5 ^{回転} ノーブレハード ※目線上げて体重を前にかけてのキック ノーブレは呼吸を止めて回転数アップ！！	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2400	0:56:25

テクニック

パワー

筋持久力

15_07_17

(金)

【テーマ】

- フィニッシュまで押す
- 水を捉える
- 実戦



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	2	1	4' 15"	奇数 チョイス 偶数 平泳ぎ25 クロール75 繰り返し	400	0:08:30
Drill	50	×	6	1	1' 20"	顔上げキャッチスカーリング12.5 ^{回転} スイム375 ※キャッチ動作で前を向く	300	0:08:00
Swim	400	×	2	1	7' 50"	1/5呼吸 4回目で前を見て5回目で呼吸	800	0:15:40
Main-S①	50	×	7	1	1' 45"	強 キャッチトレーニング10回から25 ^{回転} ハード 25 ^{回転} スイム ※しっかり押し切る動作の意識	350	0:12:15
Swim	200	×	1	1	4' 00"	ゆっくり	200	0:04:00
Main-S②	25	×	4	1	1' 00"	12.5 ^{回転} 顔上げキックハード 12.5 ^{回転} ノーブレハード ※目線上げて体重を前にかけてのキック ノーブレは呼吸を止めて回転数アップ！！	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:55:25

テクニック

パワー

筋持久力

15_07_17

(金)

【テーマ】

- フィニッシュまで押す
- 水を捉える
- 実戦



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	2	1	4' 40"	奇数 チョイス 偶数 平泳ぎ25 クロール75 繰り返し	400	0:09:20
Drill	50	×	8	1	1' 20"	顔上げキャッチスカーリング12.5 ^{回転} スイム375 ※キャッチ動作で前を向く	400	0:10:40
Swim	400	×	1	1	8' 50"	1/5呼吸 4回目で前を見て5回目で呼吸	400	0:08:50
Main-S①	50	×	8	1	1' 50"	強 キャッチトレーニング10回から25 ^{回転} ハード 25 ^{回転} スイム ※しっかり押し切る動作の意識	400	0:14:40
Swim	200	×	1	1	4' 20"	ゆっくり	200	0:04:20
Main-S②	25	×	4	1	1' 00"	12.5 ^{回転} 顔上げキックハード 12.5 ^{回転} ノーブレハード ※目線上げて体重を前にかけてのキック ノーブレは呼吸を止めて回転数アップ！！	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:50

テクニック

パワー

筋持久力

15_07_17

(金)

【テーマ】

- フィニッシュまで押す
- 水を捉える
- 実戦



E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	200	×	2	1	5' 00"		奇数 チョイス 偶数 平泳ぎ25 クロール75 繰り返し	400	0:10:00
Drill	50	×	8	1	1' 30"		顔上げキャッチスカーリング12.5 ^{回転} スイム375 ※キャッチ動作で前を向く	400	0:12:00
Swim	400	×	1	1	9' 10"		1/5呼吸 4回目で前を見て5回目で呼吸	400	0:09:10
Main-S①	50	×	7	1	1' 50"	強	キャッチトレーニング10回から25 ^{回転} ハード 25 ^{回転} スイム ※しっかり押し切る動作の意識	350	0:12:50
Swim	200	×	1	1	4' 30"		ゆっくり	200	0:04:30
Main-S②	25	×	4	1	1' 00"		12.5 ^{回転} 顔上げキックハード 12.5 ^{回転} ノーブレハード ※目線上げて体重を前にかけてのキック ノーブレは呼吸を止めて回転数アップ！！	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1950	0:55:30