

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 水を捉える
- ストロークの変化



B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	75	×	6	1	1' 45"		奇数 クロール 偶数 キャッチアップ25 1/3呼吸50	450	0:10:30
Drill-P	50	×	11	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 プルはめて	550	0:12:50
Swim	200	×	1	1	3' 40"		ストローク意識	200	0:03:40
Main-S①	75	×	8	1	1' 40"	強	50スイム25ハード ※ハードは呼吸少なくテンポ上げて	600	0:13:20
Swim	200	×	1	1	3' 45"		ゆっくり呼吸整えて	200	0:03:45
Main-S②	25	×	8	1	1' 00"		4ストロークスイム8ストロークハード4ストロークスイム ※スイムとハードのピッチの違いを明確に	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2300	0:55:05

テクニック

スピード

変化

15_07_24

(金)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 水を捉える
- ストロークの変化



C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	75	×	6	1	1' 55"		奇数 クロール 偶数 キャッチアップ25 1/3呼吸50	450	0:11:30
Drill-P	50	×	8	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 プルはめて	400	0:10:40
Swim	200	×	1	1	3' 50"		ストローク意識	200	0:03:50
Main-S①	75	×	8	1	1' 50"	強	50スイム25ハード ※ハードは呼吸少なくテンポ上げて	600	0:14:40
Swim	200	×	1	1	4' 00"		ゆっくり呼吸整えて	200	0:04:00
Main-S②	25	×	8	1	1' 00"		4ストロークスイム8ストロークハード4ストロークスイム ※スイムとハードのピッチの違いを明確に	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2150	0:55:40

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 水を捉える
- ストロークの変化



D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	75	×	4	1	2' 05"		奇数 クロール 偶数 キャッチアップ25 1/3呼吸50	300	0:08:20
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 プルはめて	400	0:12:00
Swim	200	×	1	1	4' 10"		ストローク意識	200	0:04:10
Main-S①	75	×	8	1	2' 00"	強	50スイム25ハード ※ハードは呼吸少なくテンポ上げて	600	0:16:00
Swim	200	×	1	1	4' 20"		ゆっくり呼吸整えて	200	0:04:20
Main-S②	25	×	6	1	1' 00"		4ストロークスイム8ストロークハード4ストロークスイム ※スイムとハードのピッチの違いを明確に	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1950	0:53:50

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 水を捉える
- ストロークの変化



E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	75	×	4	1	2' 10"		奇数 クロール 偶数 キャッチアップ25 1/3呼吸50	300	0:08:40
Drill-P	50	×	7	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 プルはめて	350	0:11:40
Swim	200	×	1	1	4' 30"		ストローク意識	200	0:04:30
Main-S①	75	×	8	1	2' 10"	強	50スイム25ハード ※ハードは呼吸少なくテンポ上げて	600	0:17:20
Swim	100	×	1	1	2' 30"		ゆっくり呼吸整えて	100	0:02:30
Main-S②	25	×	6	1	1' 00"		4ストロークスイム8ストロークハード4ストロークスイム ※スイムとハードのピッチの違いを明確に	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1800	0:53:40