

テクニック

スタミナ

スピード

15_08_07

(金)



【テーマ】

- スピード
- コンビネーション
- ストロークの形

B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	400	×	1	1	8' 00"		100スイム 100板キック 100プル 100スイム	400	0:08:00
Drill	25	×	14	1	0' 45"		奇数 右手ムーブスカーリング左手スイム 偶数 左手ムーブスカーリング右手スイム	350	0:10:30
Swim	400	×	1	1	7' 10"		フォームチェック	400	0:07:10
Main-S①	25	×	3	3	0' 25"		ハード レスト60"	225	0:03:45
Swim	200	×	1	1	3' 40"		ゆっくり 心拍落として	200	0:03:40
Main-S②	50	×	3	3	0' 50"		ハード レスト60"	450	0:07:30
Kick	25	×	8	1	0' 45"		奇数 右足キック 左足ストップ 偶数 左足キック 右足ストップ	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 40"		キック意識したスイム	200	0:03:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2525	0:53:15

テクニック

スタミナ

スピード

15_08_07

(金)



【テーマ】

- スピード
- コンビネーション
- ストロークの形

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	8' 40"	100スイム 100板キック 100プル 100スイム	400	0:08:40
Drill	25	×	12	1	0' 50"	奇数 右手ムーブスカーリング左手スイム 偶数 左手ムーブスカーリング右手スイム	300	0:10:00
Swim	300	×	1	1	6' 00"	フォームチェック	300	0:06:00
Main-S①	25	×	3	3	0' 25"	ハード レスト60"	225	0:03:45
Swim	200	×	1	1	4' 00"	ゆっくり 心拍落として	200	0:04:00
Main-S②	50	×	3	3	0' 55"	ハード レスト60"	450	0:08:15
Kick	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右足キック 左足ストップ 偶数 左足キック 右足ストップ	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 00"	キック意識したスイム	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2375	0:54:20

テクニック

スタミナ

スピード

15_08_07

(金)



【テーマ】

- スピード
- コンビネーション
- ストロークの形

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	400	×	1	1	9' 20"		100スイム 100板キック 100プル 100スイム	400	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"		奇数 右手ムーブスカーリング左手スイム 偶数 左手ムーブスカーリング右手スイム	200	0:07:20
Swim	300	×	1	1	6' 30"		フォームチェック	300	0:06:30
Main-S①	25	×	3	3	0' 30"		ハード レスト60"	225	0:04:30
Swim	200	×	1	1	4' 20"		ゆっくり 心拍落として	200	0:04:20
Main-S②	50	×	3	3	1' 00"		ハード レスト60"	450	0:09:00
Kick	25	×	8	1	0' 55"		奇数 右足キック 左足ストップ 偶数 左足キック 右足ストップ	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 20"		キック意識したスイム	200	0:04:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2275	0:55:40

テクニック

スタミナ

スピード
15_08_07
(金)



- 【テーマ】
- スピード
 - コンビネーション
 - ストロークの形

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	400	×	1	1	10' 00"		100スイム 100板キック 100プル 100スイム	400	0:10:00
Drill	25	×	8	1	1' 00"		奇数 右手ムーブスカーリング左手スイム 偶数 左手ムーブスカーリング右手スイム	200	0:08:00
Swim	200	×	1	1	4' 50"		フォームチェック	200	0:04:50
Main-S①	25	×	3	3	0' 30"		ハード レスト60"	225	0:04:30
Swim	200	×	1	1	4' 50"		ゆっくり 心拍落として	200	0:04:50
Main-S②	50	×	3	2	1' 00"		ハード レスト60"	300	0:06:00
Kick	25	×	8	1	1' 00"		奇数 右足キック 左足ストップ 偶数 左足キック 右足ストップ	200	0:08:00
Swim	200	×	1	1	4' 50"		キック意識したスイム	200	0:04:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2025	0:54:00