

実践

スピード

テクニク

高田馬場

15_07_31

(金)

【テーマ】

●実戦

●フィニッシュの意識



A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	75	×	6	1	1' 40"	奇数 バタフライ25 背泳ぎ25 平泳ぎ25 偶数 背泳ぎ25 平泳ぎ25 クロール25	450	0:10:00
Drill	25	×	14	1	0' 40"	奇数 板左手右手のみヘッドアップで 偶数 板右手左手のみヘッドアップで ※前を見て しっかりと手を伸ばす キャッチからフィニッシュ意識	350	0:09:20
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング 泳ぎをチェック	200	0:03:30
Main-S①	100	×	8	1	1' 50"	奇数 反時計周り 75 ^{クル} クロール25 ^{クル} 前壁見て横呼吸 偶数 時計周り 75 ^{クル} クロール25 ^{クル} 顔上げ平泳ぎ ※反時計回り・時計回り間違えないように	800	0:14:40
Main-S②	50	×	12	1	1' 20"	キャッチトレーニング10回 25 ^{クル} ハード25 ^{クル} スイム ※しっかりフィニッシュまで押すイメージで	600	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:56:30

実践

スピード

テクニク

高田馬場

15_07_31

(金)

【テーマ】

●実戦

●フィニッシュの意識



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	75	×	6	1	1' 40"	奇数 バタフライ25 背泳ぎ25 平泳ぎ25 偶数 背泳ぎ25 平泳ぎ25 クロール25	450	0:10:00
Drill	25	×	14	1	0' 40"	奇数 板左手右手のみヘッドアップで 偶数 板右手左手のみヘッドアップで ※前を見て しっかりと手を伸ばす キャッチからフィニッシュ意識	350	0:09:20
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング 泳ぎをチェック	200	0:03:30
Main-S①	100	×	8	1	2' 00"	奇数 反時計周り 75 ^{クル} クロール25 ^{クル} 前壁見て横呼吸 偶数 時計周り 75 ^{クル} クロール25 ^{クル} 顔上げ平泳ぎ ※反時計回り・時計回り間違えないように	800	0:16:00
Main-S②	50	×	10	1	1' 20"	キャッチトレーニング10回 25 ^{クル} ハード25 ^{クル} スイム ※しっかりフィニッシュまで押すイメージで	500	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:10

実践

スピード

テクニク

高田馬場

15_07_31

(金)

【テーマ】

●実戦

●フィニッシュの意識



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	75	×	6	1	1' 40"	奇数 クロール25 平泳ぎ25 クロール25 偶数 ドルフィンクロール25 平泳ぎ25 クロール25	450	0:10:00
Drill	25	×	14	1	0' 45"	奇数 板左手右手のみヘッドアップで 偶数 板右手左手のみヘッドアップで ※前を見て しっかりと手を伸ばす キャッチからフィニッシュ意識	350	0:10:30
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング 泳ぎをチェック	200	0:03:45
Main-S①	100	×	8	1	2' 10"	奇数 反時計周り 75 ¹ クルール25 ¹ 前壁見て横呼吸 偶数 時計周り 75 ¹ クルール25 ¹ 顔上げ平泳ぎ ※反時計回り・時計回り間違えないように	800	0:17:20
Main-S②	50	×	8	1	1' 20"	キャッチトレーニング10回 25 ¹ ハード25 ¹ スイム ※しっかりフィニッシュまで押すイメージで	400	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:15

実践

スピード

テクニク

高田馬場

15_07_31

(金)

【テーマ】

●実戦

●フィニッシュの意識



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	75	×	6	1	1' 45"	奇数 クロール25 平泳ぎ25 クロール25 偶数 ドルフィンクロール25 平泳ぎ25 クロール25	450	0:10:30
Drill	25	×	10	1	0' 45"	奇数 板左手右手のみヘッドアップで 偶数 板右手左手のみヘッドアップで ※前を見て しっかりと手を伸ばす キャッチからフィニッシュ意識	250	0:07:30
Swim	200	×	1	1	4' 10"	フォーミング 泳ぎをチェック	200	0:04:10
Main-S①	100	×	8	1	2' 15"	奇数 反時計周り 75 ^回 クロール25 ^回 前壁見て横呼吸 偶数 時計周り 75 ^回 クロール25 ^回 顔上げ平泳ぎ ※反時計回り・時計回り間違えないように	800	0:18:00
Main-S②	50	×	8	1	1' 30"	キャッチトレーニング10回 25 ^回 ハード25 ^回 スイム ※しっかりフィニッシュまで押すイメージで	400	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:10

実践

スピード

テクニク

高田馬場

15_07_31

(金)

【テーマ】

●実戦

●フィニッシュの意識



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	75	×	6	1	2' 00"	奇数 クロール25 平泳ぎ25 クロール25 偶数 ドルフィンクロール25 平泳ぎ25 クロール25	450	0:12:00
Drill	25	×	10	1	0' 50"	奇数 板左手右手のみヘッドアップで 偶数 板右手左手のみヘッドアップで ※前を見て しっかりと手を伸ばす キャッチからフィニッシュ意識	250	0:08:20
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フォーミング 泳ぎをチェック	200	0:04:30
Main-S①	100	×	6	1	2' 30"	奇数 反時計周り 75 ¹ クルール25 ¹ 前壁見て横呼吸 偶数 時計周り 75 ¹ クルール25 ¹ 顔上げ平泳ぎ ※反時計回り・時計回り間違えないように	600	0:15:00
Main-S②	50	×	7	1	1' 40"	キャッチトレーニング10回 25 ¹ ハード25 ¹ スイム ※しっかりフィニッシュまで押すイメージで	350	0:11:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:54:30

実践

スピード

テクニク

高田馬場

15_07_31

(金)

【テーマ】

●実戦

●フィニッシュの意識



F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	75	×	6	1	2' 00"	奇数 クロール25 平泳ぎ25 クロール25 偶数 ドルフィンクロール25 平泳ぎ25 クロール25	450	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 板左手右手のみヘッドアップで 偶数 板右手左手のみヘッドアップで ※前を見て しっかりと手を伸ばす キャッチからフィニッシュ意識	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 50"	フォーミング 泳ぎをチェック	200	0:04:50
Main-S①	100	×	6	1	2' 40"	奇数 反時計周り 75 ¹ クルール25 ¹ 前壁見て横呼吸 偶数 時計周り 75 ¹ クルール25 ¹ 顔上げ平泳ぎ ※反時計回り・時計回り間違えないように	600	0:16:00
Main-S②	50	×	6	1	1' 45"	キャッチトレーニング10回 25 ¹ ハード25 ¹ スイム ※しっかりフィニッシュまで押すイメージで	300	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1850	0:53:40