

テクニック

スタミナ

実践
15_08_14
(金)

【テーマ】

●実践



B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	100	×	4	1	2' 10"		3本チョイス 1本平泳ぎ	400	0:08:40
Drill	25	×	14	1	0' 45"		奇数 左手板右手クロール ヘッドアップ 偶数 右手板左手クロール ヘッドアップ	350	0:10:30
Swim	200	×	1	1	3' 45"		フォームチェック キャッチからフィニッシュ意識	200	0:03:45
Main-S①	800	×	1	1	14' 00"		3 _{トル} ラインでターン 足を付かないように！ ※左手を前にして右手のみ使ってターン	800	0:14:00
Swim	200	×	1	1	3' 40"		ゆっくり ストレッチ	200	0:03:40
Main-S②	25	×	10	1	1' 00"		5秒前フローティングスタート 12.5ヘッドアップハード 12.5ハード	250	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2300	0:53:35

テクニック

スタミナ

実践
15_08_14
(金)

【テーマ】

●実践



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	4	1	2' 15"	3本チョイス 1本平泳ぎ	400	0:09:00
Drill	25	×	10	1	0' 50"	奇数 左手板右手クロール ヘッドアップ 偶数 右手板左手クロール ヘッドアップ	250	0:08:20
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォームチェック キャッチからフィニッシュ意識	200	0:03:55
Main-S①	800	×	1	1	15' 20"	3 _{トル} ラインでターン 足を付かないように！ ※左手を前にして右手のみ使ってターン	800	0:15:20
Swim	200	×	1	1	4' 00"	ゆっくり ストレッチ	200	0:04:00
Main-S②	25	×	10	1	1' 00"	5秒前フローティングスタート 12.5ヘッドアップハード 12.5ハード	250	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:53:35



【テーマ】
●実践

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	100	×	4	1	2' 20"		3本チョイス 1本平泳ぎ	400	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"		奇数 左手板右手クロール ヘッドアップ 偶数 右手板左手クロール ヘッドアップ	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 15"		フォームチェック キャッチからフィニッシュ意識	200	0:04:15
Main-S①	700	×	1	1	15' 10"		3 _{トル} ラインでターン 足を付かないように！ ※左手を前にして右手のみ使ってターン	700	0:15:10
Swim	200	×	1	1	4' 40"		ゆっくり ストレッチ	200	0:04:40
Main-S②	25	×	10	1	1' 00"		5秒前フローティングスタート 12.5ヘッドアップハード 12.5ハード	250	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2050	0:53:45

テクニック

スタミナ

実践
15_08_14
(金)

【テーマ】

●実践



E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	100	×	4	1	2' 30"		3本チョイス 1本平泳ぎ	400	0:10:00
Drill	25	×	8	1	1' 00"		奇数 左手板右手クロール ヘッドアップ 偶数 右手板左手クロール ヘッドアップ	200	0:08:00
Swim	200	×	1	1	4' 50"		フォームチェック キャッチからフィニッシュ意識	200	0:04:50
Main-S①	700	×	1	1	16' 20"		3 _{トル} ラインでターン 足を付かないように！ ※左手を前にして右手のみ使ってターン	700	0:16:20
Swim	100	×	1	1	2' 20"		ゆっくり ストレッチ	100	0:02:20
Main-S②	25	×	8	1	1' 00"		5秒前フローティングスタート 12.5ヘッドアップハード 12.5ハード	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1900	0:52:30