

スタミナ

テクニック

実践

15_08_19

(水)



【テーマ】

- コンビネーション
- 実践
- 長い距離を アスレチックに

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	4	1	2' 00"	奇数 チョイス 偶数 グライドキック25 スイム75	400	0:08:00
Drill	25	×	12	1	0' 40"	片手バタフライ交互 ※肩・肩甲骨から大きく 水を押す	300	0:08:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"	水に乗るイメージで	200	0:03:30
Main-S①	25	×	8	1	1' 00"	5秒前フローティングスタート ハード タッチしたら上がって戻ってくる	200	0:08:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"	泳ぎながらリラックス	200	0:03:30
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ドルフィンスルー3回からスイム ※3回めが終わったらそのまま泳ぎだして	200	0:05:20
Main-S②	800	×	1	1	15' 00"	15分間泳ぐ ※1～6コースを使って 水中に赤台があるので乗り越えていこう！！	800	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:20

スタミナ

テクニック

実践

15_08_19

(水)



【テーマ】

- コンビネーション
- 実践
- 長い距離を アスレチックに

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	4	1	2' 10"	奇数 チョイス 偶数 グライドキック25 スイム75	400	0:08:40
Drill	25	×	10	1	0' 45"	片手バタフライ交互 ※肩・肩甲骨から大きく 水を押す	250	0:07:30
Swim	200	×	1	1	3' 40"	水に乗るイメージで	200	0:03:40
Main-S①	25	×	8	1	1' 00"	5秒前フローティングスタート ハード タッチしたら上がって戻ってくる	200	0:08:00
Swim	200	×	1	1	3' 40"	泳ぎながらリラックス	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドルフィンスルー3回からスイム ※3回めが終わったらそのまま泳ぎだして	200	0:06:00
Main-S②	700	×	1	1	15' 00"	15分間泳ぐ ※1～6コースを使って 水中に赤台があるので乗り越えていこう！！	700	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:55:30

スタミナ

テクニック

実践

15_08_19

(水)



【テーマ】

- コンビネーション
- 実践
- 長い距離を アスレチックに

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	4	1	2' 15"	奇数 チョイス 偶数 グライドキック25 スイム75	400	0:09:00
Drill	25	×	10	1	0' 45"	片手バタフライ交互 ※肩・肩甲骨から大きく 水を押す	250	0:07:30
Swim	200	×	1	1	3' 50"	水に乗るイメージで	200	0:03:50
Main-S①	25	×	8	1	1' 00"	5秒前フローティングスタート ハード タッチしたら上がって戻ってくる	200	0:08:00
Swim	200	×	1	1	3' 50"	泳ぎながらリラックス	200	0:03:50
Drill	25	×	6	1	0' 45"	ドルフィンスルー3回からスイム ※3回めが終わったらそのまま泳ぎだして	150	0:04:30
Main-S②	650	×	1	1	15' 00"	15分間泳ぐ ※1～6コースを使って 水中に赤台があるので乗り越えていこう！！	650	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:54:40

スタミナ

テクニック

実践

15_08_19

(水)



【テーマ】

- コンビネーション
- 実践
- 長い距離を アスレチックに

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	4	1	2' 20"	奇数 チョイス 偶数 グライドキック25 スイム75	400	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手バタフライ交互 ※肩・肩甲骨から大きく 水を押す	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 15"	水に乗るイメージで	200	0:04:15
Main-S①	25	×	8	1	1' 00"	5秒前フローティングスタート ハード タッチしたら上がって戻ってくる	200	0:08:00
Swim	200	×	1	1	4' 15"	泳ぎながらリラックス	200	0:04:15
Drill	25	×	4	1	0' 50"	ドルフィンスルー3回からスイム ※3回めが終わったらそのまま泳ぎだして	100	0:03:20
Main-S②	600	×	1	1	15' 00"	15分間泳ぐ ※1～6コースを使って 水中に赤台があるので乗り越えていこう！！	600	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:53:50

スタミナ

テクニック

実践

15_08_19

(水)



【テーマ】

●コンビネーション

●実践

●長い距離を アスレチックに

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	3	1	2' 30"	奇数 チョイス 偶数 グライドキック25 スイム75	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手バタフライ交互 ※肩・肩甲骨から大きく 水を押す	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 40"	水に乗るイメージで	200	0:04:40
Main-S①	25	×	8	1	1' 00"	5秒前フローティングスタート ハード タッチしたら上がって戻ってくる	200	0:08:00
Swim	200	×	1	1	4' 40"	泳ぎながらリラックス	200	0:04:40
Drill	25	×	4	1	0' 55"	ドルフィンスルー3回からスイム ※3回めが終わったらそのまま泳ぎだして	100	0:03:40
Main-S②	550	×	1	1	15' 00"	15分間泳ぐ ※1～6コースを使って 水中に赤台があるので乗り越えていこう！！	550	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1850	0:53:10

スタミナ

テクニック

実践

15_08_19

(水)



【テーマ】

- コンビネーション
- 実践
- 長い距離を アスレチックに

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	3	1	2' 40"	奇数 チョイス 偶数 グライドキック25 スイム75	300	0:08:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	片手バタフライ交互 ※肩・肩甲骨から大きく 水を押す	150	0:05:30
Swim	200	×	1	1	4' 55"	水に乗るイメージで	200	0:04:55
Main-S①	25	×	8	1	1' 00"	5秒前フローティングスタート ハード タッチしたら上がって戻ってくる	200	0:08:00
Swim	200	×	1	1	4' 55"	泳ぎながらリラックス	200	0:04:55
Drill	25	×	4	1	0' 55"	ドルフィンスルー3回からスイム ※3回めが終わったらそのまま泳ぎだして	100	0:03:40
Main-S②	550	×	1	1	15' 00"	15分間泳ぐ ※1～6コースを使って 水中に赤台があるので乗り越えていこう！！	550	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1800	0:53:00