

テクニック

スピード

筋持久力

15_08_21

(金)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●コンビネーション

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	9' 40"	100スイム 100板キック 100プル 100スイム	400	0:09:40
Drill	25	×	8	2	0' 50"	奇数 板右足キック 左足ストップ 偶数 板左足キック 右足ストップ 2セット目はスイムで	400	0:13:20
Swim	200	×	2	1	3' 45"	キック意識したスイムで	400	0:07:30
Main-S①	50	×	3	1	0' 50"	サークル内で	150	0:02:30
	75	×	2	1	1' 30"	スピード落とし過ぎないように	150	0:03:00
	50	×	3	1	0' 50"	頑張る！！	150	0:02:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	18ストローク以内でゆっくり	150	0:04:30
Main-S②	25	×	8	1	0' 50"	奇数 平泳ぎハード 偶数 クロールハード	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:52:40

テクニック

スピード

筋持久力

15_08_21

(金)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●コンビネーション

C

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	2	0' 50"	奇数 板右足キック 左足ストップ 偶数 板左足キック 右足ストップ 2セット目はスイムで	400	0:13:20
Swim	200	×	2	1	4' 15"	キック意識したスイムで	400	0:08:30
Main-S①	50	×	3	1	0' 55"	サークル内で	150	0:02:45
	75	×	2	1	1' 40"	スピード落とし過ぎないように	150	0:03:20
	50	×	2	1	0' 55"	頑張る！！	100	0:01:50
Drill	25	×	6	1	0' 50"	18ストローク以内でゆっくり	150	0:05:00
Main-S②	25	×	8	1	0' 50"	奇数 平泳ぎハード 偶数 クロールハード	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:54:25

テクニック

スピード

筋持久力

15_08_21

(金)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●コンビネーション

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	10' 30"	100スイム 100板キック 100プル 100スイム	400	0:10:30
Drill	25	×	8	2	0' 55"	奇数 板右足キック 左足ストップ 偶数 板左足キック 右足ストップ 2セット目はスイムで	400	0:14:40
Swim	200	×	2	1	4' 40"	キック意識したスイムで	400	0:09:20
Main-S①	50	×	2	1	1' 00"	サークル内で	100	0:02:00
	75	×	2	1	1' 50"	スピード落とし過ぎないように	150	0:03:40
	50	×	2	1	1' 00"	頑張る！！	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	0' 55"	18ストローク以内でゆっくり	100	0:03:40
Main-S②	25	×	6	1	0' 55"	奇数 平泳ぎハード 偶数 クロールハード	150	0:05:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:54:20

テクニック

スピード

筋持久力

15_08_21

(金)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●コンビネーション

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	400	×	1	1	11' 00"		100スイム 100板キック 100プル 100スイム	400	0:11:00
Drill	25	×	8	2	1' 00"		奇数 板右足キック 左足ストップ 偶数 板左足キック 右足ストップ 2セット目はスイムで	400	0:16:00
Swim	200	×	2	1	5' 00"		キック意識したスイムで	400	0:10:00
Main-S①	50	×	2	1	1' 10"		サークル内で	100	0:02:20
	75	×	2	1	2' 00"		スピード落とし過ぎないように	150	0:04:00
	50	×	1	1	1' 10"		頑張る！！	50	0:01:10
Drill	25	×	4	1	1' 00"		18ストローク以内でゆっくり	100	0:04:00
Main-S②	25	×	2	1	0' 55"		奇数 平泳ぎハード 偶数 クロールハード	50	0:01:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1750	0:53:20