

スピード

テクニック

実践

15_09_11

(金)



【テーマ】

●実戦

B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	75	×	6	1	1' 45"		奇数 クロール50 平泳ぎ25 偶数 クロール50 グライドキック25	450	0:10:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"		S字クロール ※手をS字に大きく	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 50"		水を触っている感覚を確かめよう	200	0:03:50
Main-S①	100	×	8	1	2' 10"		25ハード 25イージー 25ハード(前呼吸) 25スイム ※スピードの変化と呼吸動作をしっかりと変える	800	0:17:20
Swim	200	×	1	1	3' 50"		泳ぎながら呼吸整えて	200	0:03:50
Main-S②	25	×	10	1	1' 00"		全員で15秒間その場スカーリング～齊スタートハード	250	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2200	0:54:30

スピード

テクニック

実践

15_09_11

(金)

【テーマ】

●実戦



C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	75	×	6	1	1' 55"		奇数 クロール50 平泳ぎ25 偶数 クロール50 グライドキック25	450	0:11:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"		S字クロール ※手をS字に大きく	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	4' 00"		水を触っている感覚を確かめよう	200	0:04:00
Main-S①	100	×	8	1	2' 20"		25ハード 25イージー 25ハード(前呼吸) 25スイム ※スピードの変化と呼吸動作をしっかりと変える	800	0:18:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"		泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:00
Main-S②	25	×	10	1	1' 00"		全員で15秒間その場スカーリング～斉スタートハード	250	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:55:10

スピード

テクニック

実践

15_09_11

(金)



【テーマ】

●実戦

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	75	×	6	1	2' 05"		奇数 クロール50 平泳ぎ25 偶数 クロール50 グライドキック25	450	0:12:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"		S字クロール ※手をS字に大きく	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 20"		水を触っている感覚を確かめよう	200	0:04:20
Main-S①	100	×	6	1	2' 30"		25ハード 25イージー 25ハード(前呼吸) 25スイム ※スピードの変化と呼吸動作をしっかりと変える	600	0:15:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"		泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:20
Main-S②	25	×	10	1	1' 00"		全員で15秒間その場スカーリング～斉スタートハード	250	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1900	0:53:50

スピード

テクニック

実践

15_09_11

(金)

【テーマ】

●実戦



E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	75	×	6	1	2' 15"		奇数 クロール50 平泳ぎ25 偶数 クロール50 グライドキック25	450	0:13:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"		S字クロール ※手をS字に大きく	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 40"		水を触っている感覚を確かめよう	200	0:04:40
Main-S①	100	×	6	1	2' 40"		25ハード 25イージー 25ハード(前呼吸) 25スイム ※スピードの変化と呼吸動作をしっかりと変える	600	0:16:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"		泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:30
Main-S②	25	×	10	1	1' 00"		全員で15秒間その場スカーリング～斉スタートハード	250	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1850	0:54:40