

テクニック

筋持久力

実践
15_10_14
(水)

【テーマ】
●実践



A

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|--|--|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | ● | | | | | |
| | | | | ● | | | | | |
| | | | | ● | | | | | |
| W-up | 100 | × | 4 | 1 | 2' 15" | | スイム25 キック(板なし)25 プル(足固定)25 スイム25 | 400 | 0:09:00 |
| Drill | 25 | × | 10 | 1 | 0' 40" | | 奇数 板左手 右手クロール 顔上げ フィニッシュ 偶数 板右手 左手クロール 顔上げ フィニッシュ | 250 | 0:06:40 |
| Swim | 200 | × | 2 | 1 | 3' 40" | | 4回目で前を見て5回目で呼吸 | 400 | 0:07:20 |
| Main-S① | 75 | × | 8 | 1 | 1' 30" | | 25ハード 25スイム 25前呼吸ハード | 600 | 0:12:00 |
| Swim | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | | ゆっくり | 100 | 0:02:40 |
| Main-S② | 50 | × | 8 | 1 | 1' 30" | | 壁キック10秒MAX ターンして25前ハード 帰りはゆっくり | 400 | 0:12:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 2250 | 0:52:40 |

テクニック

筋持久力

実践
15_10_14
(水)

【テーマ】

●実践



B

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-------------|--------|--|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | ● ● ● | | | | |
| W-up | 100 | × | 4 | 1 | 2' 20" | スイム25 キック(板なし)25 プル(足固定)25 スイム25 | 400 | 0:09:20 |
| Drill | 25 | × | 10 | 1 | 0' 45" | 奇数 板左手 右手クロール 顔上げ フィニッシュ 偶数 板右手 左手クロール 顔上げ フィニッシュ | 250 | 0:07:30 |
| Swim | 200 | × | 2 | 1 | 3' 50" | 4回目で前を見て5回目で呼吸 | 400 | 0:07:40 |
| Main-S① | 75 | × | 8 | 1 | 1' 40" | 25ハード 25スイム 25前呼吸ハード | 600 | 0:13:20 |
| Swim | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | ゆっくり | 100 | 0:02:40 |
| Main-S② | 50 | × | 8 | 1 | 1' 30" | 壁キック10秒MAX ターンして25前ハード 帰りはゆっくり | 400 | 0:12:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2250 | 0:55:30 |

テクニック

筋持久力

実践
15_10_14
(水)



【テーマ】
●実践

C

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-------------|--------|--|--|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | ● ● ● | | | | | |
| W-up | 100 | × | 4 | 1 | 2' 30" | | スイム25 キック(板なし)25 プル(足固定)25 スイム25 | 400 | 0:10:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | | 奇数 板左手 右手クロール 顔上げ フィニッシュ 偶数 板右手 左手クロール 顔上げ フィニッシュ | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 200 | × | 2 | 1 | 4' 00" | | 4回目で前を見て5回目で呼吸 | 400 | 0:08:00 |
| Main-S① | 75 | × | 6 | 1 | 1' 50" | | 25ハード 25スイム 25前呼吸ハード | 450 | 0:11:00 |
| Swim | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | | ゆっくり | 100 | 0:02:40 |
| Main-S② | 50 | × | 8 | 1 | 1' 40" | | 壁キック10秒MAX ターンして25前ハード 帰りはゆっくり | 400 | 0:13:20 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 2050 | 0:54:00 |

テクニック

筋持久力

実践
15_10_14
(水)



【テーマ】
●実践

D

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-------------|--------|--|--|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | ● ● ● | | | | | |
| W-up | 100 | × | 3 | 1 | 2' 40" | | スイム25 キック(板なし)25 プル(足固定)25 スイム25 | 300 | 0:08:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | | 奇数 板左手 右手クロール 顔上げ フィニッシュ 偶数 板右手 左手クロール 顔上げ フィニッシュ | 200 | 0:06:40 |
| Swim | 200 | × | 2 | 1 | 4' 15" | | 4回目で前を見て5回目で呼吸 | 400 | 0:08:30 |
| Main-S① | 75 | × | 6 | 1 | 1' 55" | | 25ハード 25スイム 25前呼吸ハード | 450 | 0:11:30 |
| Swim | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | | ゆっくり | 100 | 0:03:00 |
| Main-S② | 50 | × | 8 | 1 | 1' 40" | | 壁キック10秒MAX ターンして25前ハード 帰りはゆっくり | 400 | 0:13:20 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 1950 | 0:54:00 |

テクニック

筋持久力

実践
15_10_14
(水)

【テーマ】

●実践



E

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|--|--|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | ● | | | | | |
| | | | | ● | | | | | |
| | | | | ● | | | | | |
| W-up | 100 | × | 3 | 1 | 2' 45" | | スイム25 キック(板なし)25 プル(足固定)25 スイム25 | 300 | 0:08:15 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 55" | | 奇数 板左手 右手クロール 顔上げ フィニッシュ 偶数 板右手 左手クロール 顔上げ フィニッシュ | 200 | 0:07:20 |
| Swim | 200 | × | 2 | 1 | 4' 40" | | 4回目で前を見て5回目で呼吸 | 400 | 0:09:20 |
| Main-S① | 75 | × | 6 | 1 | 2' 00" | | 25ハード 25スイム 25前呼吸ハード | 450 | 0:12:00 |
| Swim | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | | ゆっくり | 100 | 0:03:00 |
| Main-S② | 50 | × | 7 | 1 | 1' 45" | | 壁キック10秒MAX ターンして25前ハード 帰りはゆっくり | 350 | 0:12:15 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 1900 | 0:55:10 |

テクニック

筋持久力

実践
15_10_14
(水)

【テーマ】
●実践



F

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-------------|--------|--|--|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | ● ● ● | | | | | |
| W-up | 100 | × | 2 | 1 | 2' 50" | | スイム25 キック(板なし)25 プル(足固定)25 スイム25 | 200 | 0:05:40 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 1' 00" | | 奇数 板左手 右手クロール 顔上げ フィニッシュ 偶数 板右手 左手クロール 顔上げ フィニッシュ | 200 | 0:08:00 |
| Swim | 200 | × | 2 | 1 | 5' 10" | | 4回目で前を見て5回目で呼吸 | 400 | 0:10:20 |
| Main-S① | 75 | × | 6 | 1 | 2' 10" | | 25ハード 25スイム 25前呼吸ハード | 450 | 0:13:00 |
| Swim | 25 | × | 2 | 1 | 0' 45" | | ゆっくり | 50 | 0:01:30 |
| Main-S② | 50 | × | 7 | 1 | 1' 45" | | 壁キック10秒MAX ターンして25前ハード 帰りはゆっくり | 350 | 0:12:15 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 1750 | 0:53:45 |