

スタミナ

テクニック

筋持久力

15_11_20

(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチ動作
- 長い距離のキック

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	8	1	1' 05"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	左手前 右手クロール キャッチ動作を左手で補助 右手前 左手クロール キャッチ動作を右手で補助	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチアップ前3秒静止	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
Main-K	400	×	1	1	10' 40"	板キック 長くキックを続けよう！ できるだけ楽なイメージで	400	0:10:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Main-S②	400	×	2	1	7' 20"	スタート5 <small>分</small> ターン後5 <small>分</small> は必ずストリームラインを作ろう	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:05

スタミナ

テクニック

筋持久力

15_11_20

(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチ動作
- 長い距離のキック

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	7	1	1' 10"	チョイス	350	0:08:10
Drill	25	×	8	1	0' 50"	左手前 右手クロール キャッチ動作を左手で補助 右手前 左手クロール キャッチ動作を右手で補助	200	0:06:40
Drill	25	×	6	1	0' 45"	キャッチアップ前3秒静止	150	0:04:30
Swim	200	×	1	1	4' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Main-K	400	×	1	1	11' 00"	板キック 長くキックを続けよう! できるだけ楽なイメージで	400	0:11:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Main-S②	400	×	2	1	7' 50"	スタート5 ^分 ターン後5 ^分 は必ずストリームラインを作ろう	800	0:15:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:00

スタミナ

テクニック

筋持久力

15_11_20

(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチ動作
- 長い距離のキック

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 15"	チョイス	300	0:07:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	左手前 右手クロール キャッチ動作を左手で補助 右手前 左手クロール キャッチ動作を右手で補助	150	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	キャッチアップ前3秒静止	150	0:04:30
Swim	200	×	1	1	4' 15"	フォーミング	200	0:04:15
Main-K	400	×	1	1	12' 00"	板キック 長くキックを続けよう！ できるだけ楽なイメージで	400	0:12:00
Swim	100	×	1	1	2' 10"	イージー	100	0:02:10
Main-S②	400	×	2	1	8' 30"	スタート5 <small>分</small> ターン後5 <small>分</small> は必ずストリームラインを作ろう	800	0:17:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:25

スタミナ

テクニック

筋持久力

15_11_20

(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチ動作
- 長い距離のキック

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 20"	チョイス	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	左手前 右手クロール キャッチ動作を左手で補助 右手前 左手クロール キャッチ動作を右手で補助	200	0:07:20
Drill	25	×	6	1	0' 50"	キャッチアップ前3秒静止	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フォーミング	200	0:04:30
Main-K	400	×	1	1	12' 00"	板キック 長くキックを続けよう! できるだけ楽なイメージで	400	0:12:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	イージー	100	0:02:20
Main-S②	300	×	2	1	6' 45"	スタート5 <small>分</small> ターン後5 <small>分</small> は必ずストリームラインを作ろう	600	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:40