テクニック　　スタミナ　　筋持久力

15_11_23
（月）

【 テーマ 】
●実戦

A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	200	×	2	1	3’45”		チョイス	400	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0’40”		奇数　左手板　右手クロール　顔上げ　フィニッシュ意識 偶数　右手板　左手クロール　顔上げ　フィニッシュ意識	200	0:05:20
Swim	100	×	6	1	1’50”		3㍍ライン上ターン	600	0:11:00
Swim	25	×	4	1	0’40”		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S①	100	×	7	1	3’30”		ドラフティングキック 先頭はスイム　後続はキック 先頭は後続に追いつくまでハード 後続は先頭に追いつかれないようにキックで逃げる	700	0:24:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:54:00

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

15_11_23
（月）

【 テーマ 】
●実戦

B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	200	×	2	1	3’45”		チョイス	400	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0’40”		奇数　左手板　右手クロール　顔上げ　フィニッシュ意識 偶数　右手板　左手クロール　顔上げ　フィニッシュ意識	200	0:05:20
Swim	100	×	6	1	1’50”		3㍍ライン上ターン	600	0:11:00
Swim	25	×	4	1	0’40”		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S①	100	×	7	1	3’30”		ドラフティングキック 先頭はスイム　後続はキック 先頭は後続に追いつくまでハード 後続は先頭に追いつかれないようにキックで逃げる	700	0:24:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:54:00

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

15_11_23
（月）

【 テーマ 】
●実戦

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	200	×	2	1	3’45”		チョイス	400	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0’40”		奇数　左手板　右手クロール　顔上げ　フィニッシュ意識 偶数　右手板　左手クロール　顔上げ　フィニッシュ意識	200	0:05:20
Swim	100	×	6	1	1’50”		3㍍ライン上ターン	600	0:11:00
Swim	25	×	4	1	0’40”		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S①	100	×	7	1	3’30”		ドラフティングキック 先頭はスイム　後続はキック 先頭は後続に追いつくまでハード 後続は先頭に追いつかれないようにキックで逃げる	700	0:24:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:54:00

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

15_11_23
（月）

【 テーマ 】
●実戦

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	200	×	2	1	3’45”		チョイス	400	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0’40”		奇数　左手板　右手クロール　顔上げ　フィニッシュ意識 偶数　右手板　左手クロール　顔上げ　フィニッシュ意識	200	0:05:20
Swim	100	×	6	1	1’50”		3㍍ライン上ターン	600	0:11:00
Swim	25	×	4	1	0’40”		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S①	100	×	7	1	3’30”		ドラフティングキック 先頭はスイム　後続はキック 先頭は後続に追いつくまでハード 後続は先頭に追いつかれないようにキックで逃げる	700	0:24:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:54:00

テクニック　スタミナ　筋持久力

15_11_23
（月）

【 テーマ 】
●実戦

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	200	×	2	1	3’45”		チョイス	400	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0’40”		奇数　左手板　右手クロール　顔上げ　フィニッシュ意識 偶数　右手板　左手クロール　顔上げ　フィニッシュ意識	200	0:05:20
Swim	100	×	6	1	1’50”		3㍍ライン上ターン	600	0:11:00
Swim	25	×	4	1	0’40”		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S①	100	×	7	1	3’30”		ドラフティングキック 先頭はスイム　後続はキック 先頭は後続に追いつくまでハード 後続は先頭に追いつかれないようにキックで逃げる	700	0:24:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:54:00

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

15_11_23
（月）

【 テーマ 】
●実戦

SUNNY FISH

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	200	×	2	1	3’45”		チョイス	400	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0’40”		奇数　左手板　右手クロール　顔上げ　フィニッシュ意識 偶数　右手板　左手クロール　顔上げ　フィニッシュ意識	200	0:05:20
Swim	100	×	6	1	1’50”		3㍍ライン上ターン	600	0:11:00
Swim	25	×	4	1	0’40”		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S①	100	×	7	1	3’30”		ドラフティングキック 先頭はスイム　後続はキック 先頭は後続に追いつくまでハード 後続は先頭に追いつかれないようにキックで逃げる	700	0:24:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:54:00