



- 【テーマ】
- スピード
 - キック動作
 - キャッチ動作

テクニック

スピード

筋持久力
15_12_14
(月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	100	×	4	1	2' 00"		チョイス	400	0:08:00
Kick	25	×	6	1	0' 40"		板なし バタフライキック	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"		板なし クロールキック	150	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"		左手前 右手クロール 入水時肘を引っ張る 右手前 左手クロール 入水時肘を引っ張る	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 30"		フォーミング キャッチ意識	200	0:03:30
Main-S①	50	×	1	4	0' 40"	↓	頑張る!!!	200	0:02:40
	50	×	1	4	0' 50"	↓	スピード落とし過ぎないように	200	0:03:20
	50	×	1	4	1' 00"	↓	フォーミング	200	0:04:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	2	4	0' 30"	↓	バタフライ	200	0:04:00
	25	×	2	4	0' 30"	↓	板キック	200	0:04:00
	25	×	2	4	0' 30"	↓	スイム 2セット終わったらレスト60"	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:52:30



- 【テーマ】
- スピード
 - キック動作
 - キャッチ動作

テクニック

スピード

筋持久力
15_12_14
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	4	1	2' 05"	チョイス	400	0:08:20
Kick	25	×	6	1	0' 40"	板なし バタフライキック	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	板なし クロールキック	150	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	左手前 右手クロール 入水時肘を引っ張る 右手前 左手クロール 入水時肘を引っ張る	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング キャッチ意識	200	0:03:45
Main-S①	50	×	1	4	0' 45"	↓ 頑張る!!!	200	0:03:00
	50	×	1	4	0' 55"	↓ スピード落とし過ぎないように	200	0:03:40
	50	×	1	4	1' 05"	↓ フォーミング	200	0:04:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	2	4	0' 30"	↓ バタフライ	200	0:04:00
	25	×	2	4	0' 30"	↓ 板キック	200	0:04:00
	25	×	2	4	0' 30"	↓ スイム 2セット終わったらレスト60"	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:54:45

テクニック

スピード

筋持久力

15_12_14

(月)



【テーマ】

- スピード
- キック動作
- キャッチ動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	100	×	4	1	2' 10"		チョイス	400	0:08:40
Kick	25	×	6	1	0' 45"		板なし バタフライキック	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"		板なし クロールキック	150	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"		左手前 右手クロール 入水時肘を引っ張る 右手前 左手クロール 入水時肘を引っ張る	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"		フォーミング キャッチ意識	200	0:03:55
Main-S①	50	×	1	3	0' 50"	↓	頑張る!!!	150	0:02:30
	50	×	1	3	1' 00"	↓	スピード落とし過ぎないように	150	0:03:00
	50	×	1	3	1' 10"	↓	フォーミング	150	0:03:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	2	3	0' 40"	↓	バタフライ	150	0:04:00
	25	×	2	3	0' 40"	↓	板キック	150	0:04:00
	25	×	2	3	0' 40"	↓	スイム	150	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2200	0:54:15

テクニック

スピード

筋持久力

15_12_14

(月)



【テーマ】

- スピード
- キック動作
- キャッチ動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	100	×	3	1	2' 20"		チョイス	300	0:07:00
Kick	25	×	6	1	0' 45"		板なし バタフライキック	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"		板なし クロールキック	150	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"		左手前 右手クロール 入水時肘を引っ張る 右手前 左手クロール 入水時肘を引っ張る	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 10"		フォーミング キャッチ意識	200	0:04:10
Main-S①	50	×	1	3	0' 55"	↓	頑張る!!!	150	0:02:45
	50	×	1	3	1' 05"	↓	スピード落とし過ぎないように	150	0:03:15
	50	×	1	3	1' 15"	↓	フォーミング	150	0:03:45
Swim	25	×	4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	2	3	0' 40"	↓	バタフライ	150	0:04:00
	25	×	2	3	0' 40"	↓	板キック	150	0:04:00
	25	×	2	3	0' 40"	↓	スイム	150	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:54:15

テクニック

スピード

筋持久力
15_12_14
(月)



【テーマ】

- スピード
- キック動作
- キャッチ動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	100	×	3	1	2' 30"		チョイス	300	0:07:30
Kick	25	×	4	1	0' 50"		板なし バタフライキック	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"		板なし クロールキック	100	0:03:20
Drill	25	×	6	1	0' 55"		左手前 右手クロール 入水時肘を引っ張る 右手前 左手クロール 入水時肘を引っ張る	150	0:05:30
Swim	200	×	1	1	4' 30"		フォーミング キャッチ意識	200	0:04:30
Main-S①	50	×	1	3	1' 00"	↓	頑張る!!!	150	0:03:00
	50	×	1	3	1' 10"	↓	スピード落とし過ぎないように	150	0:03:30
	50	×	1	3	1' 20"	↓	フォーミング	150	0:04:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	2	3	0' 45"	↓	バタフライ	150	0:04:30
	25	×	2	3	0' 45"	↓	板キック	150	0:04:30
	25	×	2	3	0' 45"	↓	スイム	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1950	0:54:10



- 【テーマ】
- スピード
 - キック動作
 - キャッチ動作

テクニック

スピード

筋持久力
15_12_14
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	100	×	2	1	2' 40"		チョイス	200	0:05:20
Kick	25	×	4	1	0' 55"		板なし バタフライキック	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"		板なし クロールキック	100	0:03:40
Drill	25	×	6	1	0' 55"		左手前 右手クロール 入水時肘を引っ張る 右手前 左手クロール 入水時肘を引っ張る	150	0:05:30
Swim	200	×	1	1	4' 50"		フォーミング キャッチ意識	200	0:04:50
Main-S①	50	×	1	3	1' 05"	↓	頑張る!!!	150	0:03:15
	50	×	1	3	1' 15"	↓	スピード落とし過ぎないように	150	0:03:45
	50	×	1	3	1' 25"	↓	フォーミング	150	0:04:15
Swim	25	×	4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	2	3	0' 45"	↓	バタフライ	150	0:04:30
	25	×	2	3	0' 45"	↓	板キック	150	0:04:30
	25	×	2	3	0' 45"	↓	スイム 2セット終わったらレスト60"	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1850	0:53:45