

スピード

スタミナ

パワー
16_01_22
(金)

【テーマ】

●スピード

●キャッチ動作



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	4' 15"	50スイム 50板キック 50プル 50スイム	400	0:08:30
Drill	25	×	8	1	0' 40"	平泳ぎの手 キックはなんでもOK ※キャッチ意識	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ キャッチ動作で一度ストップ	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
M-Swim①	25	×	10	1	0' 45"	奇数 バタフライの手クロールのキック ハード 偶数 クロール 呼吸少なく ハード	250	0:07:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	75	×	10	1	1' 15"	ビルドアップ 25 ^分 ずつスピードアップ	750	0:12:30
Kick	100	×	2	1	3' 00"	板キック	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:35

スピード

スタミナ

パワー
16_01_22
(金)

【テーマ】

●スピード

●キャッチ動作



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	4' 30"	50スイム 50板キック 50プル 50スイム	400	0:09:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	平泳ぎの手 キックはなんでもOK ※キャッチ意識	150	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ キャッチ動作で一度ストップ	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 15"	フォーミング	200	0:04:15
M-Swim①	25	×	8	1	0' 50"	奇数 バタフライの手クロールのキック ハード 偶数 クロール 呼吸少なく ハード	200	0:06:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	75	×	8	1	1' 30"	ビルドアップ 25 ^分 ずつスピードアップ	600	0:12:00
Kick	100	×	2	1	3' 00"	板キック	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:55:35

スピード

スタミナ

パワー
16_01_22
(金)

【テーマ】

●スピード

●キャッチ動作



D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	200	×	2	1	4' 45"		50スイム 50板キック 50プル 50スイム	400	0:09:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"		平泳ぎの手 キックはなんでもOK ※キャッチ意識	150	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"		キャッチアップ キャッチ動作で一度ストップ	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 30"		フォーミング	200	0:04:30
M-Swim①	25	×	8	1	0' 50"		奇数 バタフライの手クロールのキック ハード 偶数 クロール 呼吸少なく ハード	200	0:06:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	75	×	8	1	1' 40"		ビルドアップ 25 ^分 ずつスピードアップ	600	0:13:20
Kick	100	×	2	1	3' 00"		板キック	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:56:00

スピード

スタミナ

パワー
16_01_22
(金)

【テーマ】

●スピード

●キャッチ動作



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	1	1	5' 00"	50スイム 50板キック 50プル 50スイム	200	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	平泳ぎの手 キックはなんでもOK ※キャッチ意識	150	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	キャッチアップ キャッチ動作で一度ストップ	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 40"	フォーミング	200	0:04:40
M-Swim①	25	×	8	1	0' 55"	奇数 バタフライの手クロールのキック ハード 偶数 クロール 呼吸少なく ハード	200	0:07:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	75	×	8	1	1' 50"	ビルドアップ 25 ^分 ずつスピードアップ	600	0:14:40
Kick	100	×	2	1	3' 00"	板キック	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:54:10