

筋持久力

スタミナ

テクニック

16_02_19

(金)



【テーマ】

●スピード

●リカバリー動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	8' 30"	スイム100 板キック100 プル100 スイム100	400	0:08:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィンガーネイル リカバリー動作に5秒以上かけて	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	1/1呼吸 リカバリー肘確認	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
M-Swim①	25	×	8	1	0' 50"	パドル 足の親指と親指をくっつけて	200	0:06:40
M-Swim②	75	×	8	1	1' 30"	バタフライ25 クロール50	600	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
M-Swim③	50	×	6	1	1' 10"	12.5グライドキック 37.5スイム	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:35

筋持久力

スタミナ

テクニック

16_02_19

(金)



【テーマ】

●スピード

●リカバリー動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	400	×	1	1	8' 50"		スイム100 板キック100 プル100 スイム100	400	0:08:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"		フィンガーネイル リカバリー動作に5秒以上かけて	200	0:06:40
Drill	25	×	6	1	0' 50"		1/1呼吸 リカバリー肘確認	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 05"		フォーミング	200	0:04:05
M-Swim①	25	×	8	1	0' 50"		パドル 足の親指と親指をくっつけて	200	0:06:40
M-Swim②	75	×	6	1	1' 40"		バタフライ25 クロール50	450	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
M-Swim③	50	×	6	1	1' 15"		12.5グライドキック 37.5スイム	300	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:54:25

筋持久力

スタミナ

テクニック

16_02_19

(金)



【テーマ】

●スピード

●リカバリー動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	400	×	1	1	9' 10"		スイム100 板キック100 プル100 スイム100	400	0:09:10
Drill	25	×	8	1	0' 50"		フィンガーネイル リカバリー動作に5秒以上かけて	200	0:06:40
Drill	25	×	6	1	0' 55"		1/1呼吸 リカバリー肘確認	150	0:05:30
Swim	200	×	1	1	4' 20"		フォーミング	200	0:04:20
M-Swim①	25	×	6	1	0' 55"		パドル 足の親指と親指をくっつけて	150	0:05:30
M-Swim②	75	×	6	1	1' 50"		バタフライ25 クロール50	450	0:11:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
M-Swim③	50	×	5	1	1' 20"		12.5グライドキック 37.5スイム	250	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2000	0:54:30

筋持久力

スタミナ

テクニック

16_02_19

(金)



【テーマ】

●スピード

●リカバリー動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	9' 30"	スイム100 板キック100 プル100 スイム100	400	0:09:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィンガーネイル リカバリー動作に5秒以上かけて	200	0:06:40
Drill	25	×	6	1	0' 55"	1/1呼吸 リカバリー肘確認	150	0:05:30
Swim	200	×	1	1	4' 40"	フォーミング	200	0:04:40
M-Swim①	25	×	6	1	0' 55"	パドル 足の親指と親指をくっつけて	150	0:05:30
M-Swim②	75	×	6	1	2' 00"	バタフライ25 クロール50	450	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim③	50	×	4	1	1' 30"	12.5グライドキック 37.5スイム	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:55:50