

筋持久力

スピード

テクニック

16_03_11

(金)



【テーマ】

●スピード

●プッシュ動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	4	1	2' 15"	スイム25 グライドキックキック25 プル25 スイム25 道具使わないで	400	0:09:00
Drill-P	25	×	8	1	0' 45"	リアスカーリング	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 左手体側 右手クロール 偶数 右手体側 左手クロール ※ローリング意識+しっかりとフィニッシュ	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
M-Swim①	25	×	6	2	0' 25"	スピード上げて レスト60"	300	0:05:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	50	×	3	3	0' 45"	スピード上げて レスト60"	450	0:06:45
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
M-Swim③	75	×	6	1	1' 20"	クロール25 バタフライ25 クロール25	450	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:51:50

筋持久力

スピード

テクニック

16_03_11

(金)



【テーマ】

●スピード

●プッシュ動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	4	1	2' 20"	スイム25 グライドキックキック25 プル25 スイム25 道具使わないで	400	0:09:20
Drill-P	25	×	8	1	0' 50"	リアスカーリング	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手体側 右手クロール 偶数 右手体側 左手クロール ※ローリング意識+しっかりとフィニッシュ	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
M-Swim①	25	×	4	2	0' 25"	スピード上げて レスト60"	200	0:03:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	50	×	3	3	0' 50"	スピード上げて レスト60"	450	0:07:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
M-Swim③	75	×	4	1	1' 30"	クロール25 バタフライ25 クロール25	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:51:25



【テーマ】
●スピード
●プッシュ動作

筋持久力 スピード テクニック
16_03_11
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	3	1	2' 30"	スイム25 グライドキックキック25 プル25 スイム25 道具使わないで	300	0:07:30
Drill-P	25	×	8	1	0' 50"	リアスカーリング	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手体側 右手クロール 偶数 右手体側 左手クロール ※ローリング意識+しっかりとフィニッシュ	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 10"	フォーミング	200	0:04:10
M-Swim①	25	×	4	2	0' 25"	スピード上げて レスト60"	200	0:03:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	50	×	3	3	0' 55"	スピード上げて レスト60"	450	0:08:15
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
M-Swim③	75	×	4	1	1' 40"	クロール25 バタフライ25 クロール25	300	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:51:15

筋持久力

スピード

テクニック

16_03_11

(金)



【テーマ】

●スピード

●プッシュ動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	3	1	2' 40"	スイム25 グライドキックキック25 プル25 スイム25 道具使わないで	300	0:08:00
Drill-P	25	×	6	1	0' 55"	リアスカーリング	150	0:05:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手体側 右手クロール 偶数 右手体側 左手クロール ※ローリング意識+しっかりとフィニッシュ	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フォーミング	200	0:04:30
M-Swim①	25	×	4	2	0' 30"	スピード上げて レスト60"	200	0:04:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	50	×	3	2	1' 05"	スピード上げて レスト60"	300	0:06:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
M-Swim③	75	×	4	1	1' 50"	クロール25 バタフライ25 クロール25	300	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:50:30