

テクニック

スタミナ

スピード
16_04_04
(月)



【テーマ】

- スピード
- 動作確認

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	1' 55"	チョイス	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで10回に分けて	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチアップ 丁寧に	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30
Main-S①	50	×	10	1	1' 10"	12.5潜水キックハード 37.5スイム ※水中で細かく速いキックを	500	0:11:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	1	6	0' 40"	ハード	300	0:04:00
	50	×	1	6	1' 10"	スイム 繰り返し	300	0:07:00
Kick	25	×	6	1	0' 40"	板キック	150	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:54:10

テクニック

スタミナ

スピード
16_04_04
(月)



【テーマ】

- スピード
- 動作確認

B

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
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで10回に分けて	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチアップ 丁寧に	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	50	×	10	1	1' 10"	12.5潜水キックハード 37.5スイム ※水中で細かく速いキックを	500	0:11:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	1	6	0' 45"	ハード	300	0:04:30
	50	×	1	6	1' 15"	スイム 繰り返し	300	0:07:30
Kick	25	×	4	1	0' 40"	板キック	100	0:02:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:00

テクニック

スタミナ

スピード
16_04_04
(月)



【テーマ】

- スピード
- 動作確認

C

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
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで10回に分けて	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ 丁寧に	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 50"	フォーミング	200	0:03:50
Main-S①	50	×	8	1	1' 15"	12.5潜水キックハード 37.5スイム ※水中で細かく速いキックを	400	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	1	5	0' 50"	ハード	250	0:04:10
	50	×	1	5	1' 20"	スイム 繰り返し	250	0:06:40
Kick	25	×	4	1	0' 45"	板キック	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:20

テクニック

スタミナ

スピード
16_04_04
(月)



【テーマ】

- スピード
- 動作確認

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	3	1	2' 10"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで10回に分けて	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ 丁寧に	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	4' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Main-S①	50	×	8	1	1' 15"	12.5潜水キックハード 37.5スイム ※水中で細かく速いキックを	400	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50	×	1	5	0' 55"	ハード	250	0:04:35
	50	×	1	5	1' 25"	スイム 繰り返し	250	0:07:05
Kick	25	×	4	1	0' 50"	板キック	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:10

テクニック

スタミナ

スピード
16_04_04
(月)



【テーマ】

- スピード
- 動作確認

E

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
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで10回に分けて	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ 丁寧に	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 15"	フォーミング	200	0:04:15
Main-S①	50	×	6	1	1' 20"	12.5潜水キックハード 37.5スイム ※水中で細かく速いキックを	300	0:08:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50	×	1	5	1' 00"	ハード	250	0:05:00
	50	×	1	5	1' 30"	スイム 繰り返し	250	0:07:30
Kick	25	×	4	1	0' 50"	板キック	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:55:05

テクニック

スタミナ

スピード
16_04_04
(月)



【テーマ】

- スピード
- 動作確認

F

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
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで10回に分けて	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ 丁寧に	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フォーミング	200	0:04:30
Main-S①	50	×	6	1	1' 30"	12.5潜水キックハード 37.5スイム ※水中で細かく速いキックを	300	0:09:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50	×	1	4	1' 10"	ハード	200	0:04:40
	50	×	1	4	1' 40"	スイム 繰り返し	200	0:06:40
Kick	25	×	4	1	0' 50"	板キック	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:55:40