

スピード

テクニック

筋持久力

16_04_15

(金)



【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	50	×	8	1	1'00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	板クロール 丁寧	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0'40"	1/1呼吸 リカバリーの肘を確認	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3'40"	フォーミング	200	0:03:40
M-Swim①	50	×	8	1	1'10"	潜水キックハード～37.5スイム ※水中でフラットな姿勢で速いキックを	400	0:09:20
Swim	25	×	4	1	0'40"	ゆっくり	100	0:02:40
M-Swim②	50	×	12	1	1'10"	奇数 12.5バタフライハード 37.5スイム 偶数 37.5スイム 12.5ハード	600	0:14:00
Swim	25	×	2	1	1'00"	できるだけ呼吸少なく ゆっくり	50	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:54:00

スピード

テクニック

筋持久力

16_04_15

(金)



【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	50	×	8	1	1' 10"	チョイス	400	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール 丁寧に	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	1/1呼吸 リカバリーの肘を確認	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
M-Swim①	50	×	8	1	1' 10"	潜水キックハード～37.5スイム ※水中でフラットな姿勢で速いキックを	400	0:09:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
M-Swim②	50	×	10	1	1' 15"	奇数 12.5バタフライハード 37.5スイム 偶数 37.5スイム 12.5ハード	500	0:12:30
Swim	25	×	2	1	1' 00"	できるだけ呼吸少なく ゆっくり	50	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:54:45

スピード

テクニック

筋持久力

16_04_15

(金)



【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	50	×	7	1	1' 15"	チョイス	350	0:08:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板クロール 丁寧	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	1/1呼吸 リカバリーの肘を確認	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 10"	フォーミング	200	0:04:10
M-Swim①	50	×	8	1	1' 15"	潜水キックハード～37.5スイム ※水中でフラットな姿勢で速いキックを	400	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	50	×	8	1	1' 20"	奇数 12.5バタフライハード 37.5スイム 偶数 37.5スイム 12.5ハード	400	0:10:40
Swim	25	×	2	1	1' 00"	できるだけ呼吸少なく ゆっくり	50	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:55

スピード

テクニック

筋持久力

16_04_15

(金)



【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	50	×	6	1	1' 20"	チョイス	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板クロール 丁寧	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	1/1呼吸 リカバリーの肘を確認	200	0:06:40
Swim	150	×	1	1	3' 00"	フォーミング	150	0:03:00
M-Swim①	50	×	8	1	1' 20"	潜水キックハード～37.5スイム ※水中でフラットな姿勢で速いキックを	400	0:10:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	50	×	8	1	1' 30"	奇数 12.5バタフライハード 37.5スイム 偶数 37.5スイム 12.5ハード	400	0:12:00
Swim	25	×	2	1	1' 00"	できるだけ呼吸少なく ゆっくり	50	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:55:00