

テクニック

筋持久力

実践
16_04_27
(水)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認

A

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' 40"	平泳ぎ ※いストロークを長く	200	0:05:20
Swim	200	×	3	1	3' 30"	3 _種 ラインターン	600	0:10:30
Main-S①	100	×	8	1	1' 50"	壁を蹴らないでスタート 25ハード 75スイム	800	0:14:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S①	100	×	6	1	1' 50"	ヘッドアップ25ハード スイム50 前壁見て横呼吸25 ※ヘッドアップは目線でOK 前壁見て呼吸は呼吸動作は横向きで	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:55:10

テクニック

筋持久力

実践
16_04_27
(水)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	8	1	1' 05"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	平泳ぎ ※いストロークを長く	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 50"	3分ラインターン	400	0:07:40
Main-S①	100	×	8	1	2' 00"	壁を蹴らないでスタート 25ハード 75スイム	800	0:16:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S①	100	×	6	1	2' 00"	ヘッドアップ25ハード スイム50 前壁見て横呼吸25 ※ヘッドアップは目線でOK 前壁見て呼吸は呼吸動作は横向きで	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:00

テクニック

筋持久力

実践
16_04_27
(水)



【テーマ】

- 実践
- 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' 50"	平泳ぎ ※いストロークを長く	200	0:06:40
Swim	200	×	2	1	4' 00"	3分ラインターン	400	0:08:00
Main-S①	100	×	8	1	2' 10"	壁を蹴らないでスタート 25ハード 75スイム	800	0:17:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S①	100	×	4	1	2' 10"	ヘッドアップ25ハード スイム50 前壁見て横呼吸25 ※ヘッドアップは目線でOK 前壁見て呼吸は呼吸動作は横向きで	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:40

テクニック

筋持久力

実践
16_04_27
(水)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 15"	チョイス	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	平泳ぎ ※いストロークを長く	200	0:06:40
Swim	200	×	2	1	4' 10"	3分ラインターン	400	0:08:20
Main-S①	100	×	8	1	2' 15"	壁を蹴らないでスタート 25ハード 75スイム	800	0:18:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S①	100	×	4	1	2' 15"	ヘッドアップ25ハード スイム50 前壁見て横呼吸25 ※ヘッドアップは目線でOK 前壁見て呼吸は呼吸動作は横向きで	400	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:10

テクニック

筋持久力

実践
16_04_27
(水)



【テーマ】

- 実践
- 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"	平泳ぎ ※いストロークを長く	200	0:06:40
Swim	200	×	2	1	4' 30"	3分ラインターン	400	0:09:00
Main-S①	100	×	7	1	2' 20"	壁を蹴らないでスタート 25ハード 75スイム	700	0:16:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S①	100	×	4	1	2' 20"	ヘッドアップ25ハード スイム50 前壁見て横呼吸25 ※ヘッドアップは目線でOK 前壁見て呼吸は呼吸動作は横向きで	400	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:20

テクニック

筋持久力

実践
16_04_27
(水)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 30"	チョイス	300	0:09:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	平泳ぎ ※いストロークを長く	150	0:05:30
Swim	200	×	2	1	5' 00"	3分ラインターン	400	0:10:00
Main-S①	100	×	6	1	2' 30"	壁を蹴らないでスタート 25ハード 75スイム	600	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S①	100	×	4	1	2' 30"	ヘッドアップ25ハード スイム50 前壁見て横呼吸25 ※ヘッドアップは目線でOK 前壁見て呼吸は呼吸動作は横向きで	400	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:30