

テクニック

スピード

パワー
16_05_13
(金)



【テーマ】
●スピード
●キャッチ動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	8' 00"	スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチスカーリング	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	4ストロークドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	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' 45"	浮き上がり6ストロークハード 残りスイム	200	0:06:00
M-Swim②	100	×	8	1	1' 50"	4ストロークハード 4ストロークハード 繰り返し 25mでリセット	800	0:14:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Swim	25	×	6	1	0' 50"	バタフライ	150	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:55:05

テクニック

スピード

パワー
16_05_13
(金)



【テーマ】
●スピード
●キャッチ動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	8' 20"	スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチスカーリング	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	4ストロークドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
M-Swim①	25	×	8	1	0' 50"	浮き上がり6ストロークハード 残りスイム	200	0:06:40
M-Swim②	100	×	8	1	2' 00"	4ストロークハード 4ストロークハード 繰り返し 25mでリセット	800	0:16:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Swim	25	×	4	1	0' 50"	バタフライ	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:55

テクニック

スピード

パワー
16_05_13
(金)



【テーマ】
●スピード
●キャッチ動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	1	1	9' 00"	スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチスカーリング	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	4ストロークドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 10"	フォーミング	200	0:04:10
M-Swim①	25	×	6	1	0' 55"	浮き上がり6ストロークハード 残りスイム	150	0:05:30
M-Swim②	100	×	6	1	2' 15"	4ストロークハード 4ストロークハード 繰り返し 25mでリセット	600	0:13:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Swim	25	×	4	1	0' 50"	バタフライ	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:54:50

テクニック

スピード

パワー
16_05_13
(金)



【テーマ】
●スピード
●キャッチ動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	400	×	1	1	9' 00"		スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"		キャッチスカーリング	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"		4ストロークドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 30"		フォーミング	200	0:04:30
M-Swim①	25	×	6	1	0' 55"		浮き上がり6ストロークハード 残りスイム	150	0:05:30
M-Swim②	100	×	5	1	2' 30"		4ストロークハード 4ストロークハード 繰り返し 25mでリセット	500	0:12:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Swim	25	×	4	1	0' 50"		バタフライ	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1950	0:55:30