

テクニック

スピード

実践
16_05_20
(金)

【テーマ】
●実践



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
	25	×	8	1	0' 45"	板キック	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	潜水キック12.5～スイム	200	0:06:00
Swim	200	×	3	1	3' 45"	3 _分 ラインターン	600	0:11:15
M-Swim①	25	×	8	1	0' 50"	タッチしたら上に上がって スクワット5回	200	0:06:40
M-Swim②	100	×	8	1	1' 50"	壁を蹴らないでスタート～ハード25 50スイム 25平泳ぎ	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:35

テクニック

スピード

実践
16_05_20
(金)



【テーマ】
●実践

C

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
	25	×	8	1	0' 50"	板キック	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	潜水キック12.5～スイム	200	0:06:40
Swim	200	×	3	1	4' 05"	3 _分 ラインターン	600	0:12:15
M-Swim①	25	×	8	1	0' 50"	タッチしたら上に上がって スクワット5回	200	0:06:40
M-Swim②	100	×	6	1	2' 00"	壁を蹴らないでスタート～ハード25 50スイム 25平泳ぎ	600	0:12:00
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

実践
16_05_20
(金)

【テーマ】

●実践



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 10"	チョイス	300	0:07:00
	25	×	6	1	0' 50"	板キック	150	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	潜水キック12.5～スイム	200	0:06:40
Swim	200	×	3	1	4' 20"	3 _分 ラインターン	600	0:13:00
M-Swim①	25	×	8	1	0' 55"	タッチしたら上に上がって スクワット5回	200	0:07:20
M-Swim②	100	×	6	1	2' 10"	壁を蹴らないでスタート～ハード25 50スイム 25平泳ぎ	600	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:55:00

テクニック

スピード

実践
16_05_20
(金)

【テーマ】
●実践



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
	25	×	6	1	0' 50"	板キック	150	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	潜水キック12.5～スイム	200	0:06:40
Swim	200	×	3	1	4' 40"	3 _ル ラインターン	600	0:14:00
M-Swim①	25	×	8	1	0' 55"	タッチしたら上に上がって スクワット5回	200	0:07:20
M-Swim②	100	×	5	1	2' 20"	壁を蹴らないでスタート～ハード25 50スイム 25平泳ぎ	500	0:11:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:40