

テクニック

スピード

筋持久力

16_05_27

(金)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●キャッチ動作

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"	奇数 左手板 右手キャッチスカーリング 偶数 右手板 左手キャッチスカーリング	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
Drill-P	50	×	6	1	0' 55"	25 ^{スル} げんこつ 25 ^{スル} スイム	300	0:05:30
M-Swim①	50	×	8	2	0' 45"	一定ペース レスト30"	800	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
M-Swim②	75	×	6	1	1' 15"	一定ペース	450	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:54:25

テクニック

スピード

筋持久力

16_05_27

(金)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●キャッチ動作

C

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	×	8	1	0' 45"	板キック	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手板 右手キャッチスカーリング 偶数 右手板 左手キャッチスカーリング	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Drill-P	50	×	6	1	1' 10"	25 ^{スル} げんこつ 25 ^{スル} スイム	300	0:07:00
M-Swim①	50	×	6	2	0' 55"	一定ペース レスト30"	600	0:11:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
M-Swim②	75	×	6	1	1' 20"	一定ペース	450	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:54:35

テクニック

スピード

筋持久力

16_05_27

(金)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●キャッチ動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	8	1	1' 15"	チョイス	400	0:10:00
	25	×	6	1	0' 50"	板キック	150	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手板 右手キャッチスカーリング 偶数 右手板 左手キャッチスカーリング	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 10"	フォーミング	200	0:04:10
Drill-P	50	×	6	1	1' 15"	25 ^{スル} げんこつ 25 ^{スル} スイム	300	0:07:30
M-Swim①	50	×	4	2	1' 05"	一定ペース レスト30"	400	0:08:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	75	×	4	1	1' 30"	一定ペース	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:54:00

テクニック

スピード

筋持久力

16_05_27

(金)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●キャッチ動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	5	1	1' 20"	チョイス	250	0:06:40
	25	×	6	1	0' 50"	板キック	150	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 左手板 右手キャッチスカーリング 偶数 右手板 左手キャッチスカーリング	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フォーミング	200	0:04:30
Drill-P	50	×	6	1	1' 20"	25 ^{スル} げんこつ 25 ^{スル} スイム	300	0:08:00
M-Swim①	50	×	4	2	1' 15"	一定ペース レスト30"	400	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	75	×	4	1	1' 40"	一定ペース	300	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:10