

テクニック

スピード

筋持久力
16_06_10
(金)

【テーマ】
●スピード
●プル動作



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
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手体側 右手クロール 偶数 右手体側 左手クロール	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ロングドックパドル	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"	スピंकロール12.5 スイム12.5	200	0:06:00
M-Swim②	50	×	8	1	1' 10"	12.5 _{プル} ハード 25 _{プル} スイム 12.5 _{プル} ハード	400	0:09:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
M-Swim③	25	×	8	1	0' 50"	奇数 バタフライの手 クロールのキック ハード 偶数 平泳ぎの手 クロールのキック ハード	200	0:06:40
Swim	25	×	4	1	1' 00"	できるだけ呼吸せず リラックスして ゆっくり	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:25

テクニック

スピード

筋持久力
16_06_10
(金)

【テーマ】
●スピード
●プル動作



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"	奇数 左手体側 右手クロール 偶数 右手体側 左手クロール	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ロングドックパドル	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' 45"	スピנקロール12.5 スイム12.5	200	0:06:00
M-Swim②	50	×	8	1	1' 15"	12.5 _{プル} ハード 25 _{プル} スイム 12.5 _{プル} ハード	400	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
M-Swim③	25	×	6	1	0' 50"	奇数 バタフライの手 クロールのキック ハード 偶数 平泳ぎの手 クロールのキック ハード	150	0:05:00
Swim	25	×	4	1	1' 00"	できるだけ呼吸せず リラックスして ゆっくり	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:55

テクニック

スピード

筋持久力
16_06_10
(金)

【テーマ】
●スピード
●プル動作



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"	奇数 左手体側 右手クロール 偶数 右手体側 左手クロール	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ロングドックパドル	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' 50"	スピンドロール12.5 スイム12.5	150	0:05:00
M-Swim②	50	×	7	1	1' 20"	12.5 _{プル} ハード 25 _{プル} スイム 12.5 _{プル} ハード	350	0:09:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim③	25	×	6	1	0' 50"	奇数 バタフライの手 クロールのキック ハード 偶数 平泳ぎの手 クロールのキック ハード	150	0:05:00
Swim	25	×	4	1	1' 00"	できるだけ呼吸せず リラックスして ゆっくり	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1850	0:54:20

テクニック

スピード

筋持久力
16_06_10
(金)

【テーマ】
●スピード
●プル動作



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"	奇数 左手体側 右手クロール 偶数 右手体側 左手クロール	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ロングドックパドル	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フォーミング	200	0:04:30
M-Swim①	25	×	6	1	0' 50"	スピנקロール12.5 スイム12.5	150	0:05:00
M-Swim②	50	×	6	1	1' 30"	12.5 _{プル} ハード 25 _{プル} スイム 12.5 _{プル} ハード	300	0:09:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim③	25	×	6	1	0' 50"	奇数 バタフライの手 クロールのキック ハード 偶数 平泳ぎの手 クロールのキック ハード	150	0:05:00
Swim	25	×	4	1	1' 00"	できるだけ呼吸せず リラックスして ゆっくり	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1800	0:54:50