

テクニック

スピード

実践
16_06_22
(水)

【テーマ】
●実践



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 1ストロークを長く	200	0:05:20
Swim	200	×	2	1	3' 20"	3 _{フル} ラインターン	400	0:06:40
Main-S①	200	×	6	1	4' 30"	ドラフティングスイム200 先頭は25 _{フル} でタッチしてストップ 2番手がそのままターンして先頭へ 200 _{フル} 繰り返し	1200	0:27:00
Kick	25	×	4	1	1' 00"	シッティングボードキック	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:00

テクニック

スピード

実践
16_06_22
(水)

【テーマ】
●実践



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 1ストロークを長く	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 40"	3 _{フル} ラインターン	400	0:07:20
Main-S①	200	×	5	1	5' 00"	ドラフティングスイム200 先頭は25 _{フル} でタッチしてストップ 2番手がそのままターンして先頭へ 200 _{フル} 繰り返し	1000	0:25:00
Kick	25	×	4	1	1' 00"	シッティングボードキック	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:00

テクニック

スピード

実践
16_06_22
(水)

【テーマ】
●実践



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
Drill	25	×	6	1	0' 45"	平泳ぎ 1ストロークを長く	150	0:04:30
Swim	200	×	2	1	3' 50"	3 _{フル} ラインターン	400	0:07:40
Main-S①	200	×	5	1	5' 30"	ドラフティングスイム200 先頭は25 _{フル} でタッチしてストップ 2番手がそのままターンして先頭へ 200 _{フル} 繰り返し	1000	0:27:30
Kick	25	×	4	1	1' 00"	シッティングボードキック	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:53:40

テクニック

スピード

実践
16_06_22
(水)

【テーマ】
●実践



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	×	6	1	0' 50"	平泳ぎ 1ストロークを長く	150	0:05:00
Swim	200	×	2	1	4' 05"	3 _{フル} ラインターン	400	0:08:10
Main-S①	200	×	5	1	5' 30"	ドラフティングスイム200 先頭は25 _{フル} でタッチしてストップ 2番手がそのままターンして先頭へ 200 _{フル} 繰り返し	1000	0:27:30
Kick	25	×	4	1	1' 00"	シッティングボードキック	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:10

テクニック

スピード

実践
16_06_22
(水)

【テーマ】
●実践



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	4	1	1' 20"	チョイス	200	0:05:20
Drill	25	×	4	1	0' 50"	平泳ぎ 1ストロークを長く	100	0:03:20
Swim	200	×	2	1	4' 20"	3 _{フル} ラインターン	400	0:08:40
Main-S①	200	×	5	1	6' 00"	ドラフティングスイム200 先頭は25 _{フル} でタッチしてストップ 2番手がそのままターンして先頭へ 200 _{フル} 繰り返し	1000	0:30:00
Kick	25	×	4	1	1' 00"	シッティングボードキック	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:54:20

テクニック

スピード

実践
16_06_22
(水)

【テーマ】
●実践



F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	4	1	1' 30"	チョイス	200	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	平泳ぎ 1ストロークを長く	150	0:05:30
Swim	200	×	2	1	4' 40"	3 _{フル} ラインターン	400	0:09:20
Main-S①	200	×	4	1	6' 30"	ドラフティングスイム200 先頭は25 _{フル} でタッチしてストップ 2番手がそのままターンして先頭へ 200 _{フル} 繰り返し	800	0:26:00
Kick	25	×	4	1	1' 00"	シッティングボードキック	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1750	0:53:50