

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_07_08
(金)



【テーマ】
●スピード
●フィニッシュ動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	リアスカーリング ※フィニッシュ動作	200	0:06:40
Drill	400	×	1	1	7' 30"	親指がフィニッシュの時に必ず腿を触るように	400	0:07:30
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
M-Swim①	100	×	7	1	1' 50"	奇数 ストロークカウントマイナス(最初の25 回 が1番多いストローク) 偶数 ストロークカウントプラス(最後の25 回 が1番多いストローク)	700	0:12:50
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
M-Swim②	75	×	8	1	1' 20"	呼吸制限 1/7 1/5 1/3呼吸 /25 回 ずつ	600	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:05

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_07_08
(金)



【テーマ】
●スピード
●フィニッシュ動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	4	1	2' 10"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	リアスカーリング ※フィニッシュ動作	200	0:06:40
Drill	400	×	1	1	7' 45"	親指がフィニッシュの時に必ず腿を触るように	400	0:07:45
Swim	200	×	1	1	3' 50"	フォーミング	200	0:03:50
M-Swim①	100	×	6	1	1' 55"	奇数 ストロークカウントマイナス(最初の25 回 が1番多いストローク) 偶数 ストロークカウントプラス(最後の25 回 が1番多いストローク)	600	0:11:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
M-Swim②	75	×	8	1	1' 30"	呼吸制限 1/7 1/5 1/3呼吸 /25 回 ずつ	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:05

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_07_08
(金)



【テーマ】
●スピード
●フィニッシュ動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	3	1	2' 20"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	リアスカーリング ※フィニッシュ動作	200	0:06:40
Drill	400	×	1	1	8' 10"	親指がフィニッシュの時に必ず腿を触るように	400	0:08:10
Swim	200	×	1	1	4' 10"	フォーミング	200	0:04:10
M-Swim①	100	×	6	1	2' 10"	奇数 ストロークカウントマイナス(最初の25 ^回 が1番多いストローク) 偶数 ストロークカウントプラス(最後の25 ^回 が1番多いストローク)	600	0:13:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	75	×	6	1	1' 40"	呼吸制限 1/7 1/5 1/3呼吸 /25 ^回 ずつ	450	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:55:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_07_08
(金)



【テーマ】
●スピード
●フィニッシュ動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	2	1	2' 30"	チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	リアスカーリング ※フィニッシュ動作	200	0:07:20
Drill	300	×	1	1	7' 15"	親指がフィニッシュの時に必ず腿を触るように	300	0:07:15
Swim	200	×	1	1	4' 45"	フォーミング	200	0:04:45
M-Swim①	100	×	6	1	2' 20"	奇数 ストロークカウントマイナス(最初の25 回 が1番多いストローク) 偶数 ストロークカウントプラス(最後の25 回 が1番多いストローク)	600	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	75	×	6	1	1' 50"	呼吸制限 1/5 1/4 1/3呼吸 /25 回 ずつ	450	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:55:20