

筋持久力

スピード

テクニック

16_07_25

(月)

【テーマ】

●スピード

●プッシュ動作



A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】								
						●		
						●		
						●		
W-up	75	×	6	1	1' 30"	クロール50 平泳ぎ25	450	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	1ストローク3秒スカーリングリア	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	腿タッチ クロール	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30
Main-S①	75	×	1	6	1' 05"	ハード	450	0:06:30
	25	×	1	6	1' 05"	スローストローク(ゆっくり 丁寧なストローク) 繰り返し	150	0:06:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	1	4	0' 45"	右手のみ ハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	左手のみ ハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	スイム ハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	ゆっくり 繰り返し	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:53:50

筋持久力

スピード

テクニック

16_07_25

(月)

【テーマ】

●スピード

●プッシュ動作



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	6	1	1' 40"	クロール50 平泳ぎ25	450	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	1ストローク3秒スカーリングリア	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	腿タッチ クロール	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	75	×	1	5	1' 15"	ハード	375	0:06:15
	25	×	1	5	1' 15"	スローストローク(ゆっくり 丁寧なストローク) 繰り返し	125	0:06:15
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	1	4	0' 45"	右手のみ ハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	左手のみ ハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	スイム ハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	ゆっくり 繰り返し	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:55:55

筋持久力

スピード

テクニック

16_07_25

(月)

【テーマ】

●スピード

●プッシュ動作



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	4	1	1' 45"	クロール50 平泳ぎ25	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	1ストローク3秒スカーリングリア	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	腿タッチ クロール	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	75	×	1	5	1' 20"	ハード	375	0:06:40
	25	×	1	5	1' 20"	スローストローク(ゆっくり 丁寧なストローク) 繰り返し	125	0:06:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	1	4	0' 45"	右手のみ ハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	左手のみ ハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	スイム ハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	ゆっくり 繰り返し	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:53:55

筋持久力

スピード

テクニック

16_07_25

(月)

【テーマ】

●スピード

●プッシュ動作



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	4	1	1' 50"	クロール50 平泳ぎ25	300	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	1ストローク3秒スカーリングリア	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	腿タッチ クロール	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 05"	フォーミング	200	0:04:05
Main-S①	75	×	1	4	1' 30"	ハード	300	0:06:00
	25	×	1	4	1' 30"	スローストローク(ゆっくり 丁寧なストローク) 繰り返し	100	0:06:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	1	4	0' 50"	右手のみ ハード	100	0:03:20
	25	×	1	4	0' 50"	左手のみ ハード	100	0:03:20
	25	×	1	4	0' 50"	スイム ハード	100	0:03:20
	25	×	1	4	0' 50"	ゆっくり 繰り返し	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:56:05

筋持久力

スピード

テクニック
16_07_25
(月)

【テーマ】

●スピード

●プッシュ動作



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	4	1	1' 55"	クロール50 平泳ぎ25	300	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	1ストローク3秒スカーリングリア	200	0:06:40
Drill	25	×	6	1	0' 50"	腿タッチ クロール	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	75	×	1	4	1' 40"	ハード	300	0:06:40
	25	×	1	4	1' 30"	スローストローク(ゆっくり 丁寧なストローク) 繰り返し	100	0:06:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	1	4	0' 50"	右手のみ ハード	100	0:03:20
	25	×	1	4	0' 50"	左手のみ ハード	100	0:03:20
	25	×	1	4	0' 50"	スイム ハード	100	0:03:20
	25	×	1	4	0' 50"	ゆっくり 繰り返し	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1850	0:55:40

筋持久力

スピード

テクニック

16_07_25

(月)

【テーマ】

●スピード

●プッシュ動作



F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	2	1	2' 05"	クロール50 平泳ぎ25	150	0:04:10
Drill	25	×	8	1	0' 55"	1ストローク3秒スカーリングリア	200	0:07:20
Drill	25	×	6	1	0' 55"	腿タッチ クロール	150	0:05:30
Swim	200	×	1	1	4' 40"	フォーミング	200	0:04:40
Main-S①	75	×	1	4	1' 50"	ハード	300	0:07:20
	25	×	1	4	1' 30"	スローストローク(ゆっくり 丁寧なストローク) 繰り返し	100	0:06:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	1	4	0' 50"	右手のみ ハード	100	0:03:20
	25	×	1	4	0' 50"	左手のみ ハード	100	0:03:20
	25	×	1	4	0' 50"	スイム ハード	100	0:03:20
	25	×	1	4	0' 50"	ゆっくり 繰り返し	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1700	0:54:20