



【テーマ】

- 実践
- 動作確認

実践

スピード

テクニック

16_08_01

(月)

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"	潜水キック12.5～スイム	200	0:05:20
Swim	400	×	2	1	6' 50"	3 _本 ラインターン	800	0:13:40
Main-S①	75	×	10	1	1' 20"	タッチしたらすべての壁で一度上がる	750	0:13:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	12	1	0' 45"	12.5 _本 ライン上で一度ストップ 静止 前後はハード	300	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:55:00



【テーマ】
●実践
●動作確認

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"	潜水キック12.5～スイム	200	0:06:00
Swim	400	×	2	1	7' 20"	3 _本 ラインターン	800	0:14:40
Main-S①	75	×	8	1	1' 30"	タッチしたらすべての壁で一度上がる	600	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	12	1	0' 45"	12.5 _本 ライン上で一度ストップ 静止 前後はハード	300	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:20



【テーマ】

- 実践
- 動作確認

実践

スピード

テクニック

16_08_01

(月)

C

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"	潜水キック12.5～スイム	200	0:06:00
Swim	400	×	2	1	7' 40"	3 _本 ラインターン	800	0:15:20
Main-S①	75	×	8	1	1' 40"	タッチしたらすべての壁で一度上がる	600	0:13:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	8	1	0' 50"	12.5 _本 ライン上で一度ストップ 静止 前後はハード	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:40



【テーマ】

- 実践
- 動作確認

実践

スピード

テクニック

16_08_01

(月)

D

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' 50"	潜水キック12.5～スイム	150	0:05:00
Swim	400	×	2	1	8' 00"	3 _本 ラインターン	800	0:16:00
Main-S①	75	×	8	1	1' 45"	タッチしたらすべての壁で一度上がる	600	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	8	1	0' 50"	12.5 _本 ライン上で一度ストップ 静止 前後はハード	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:54:40



【テーマ】
●実践
●動作確認

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
Drill	25	×	6	1	0' 50"	潜水キック12.5～スイム	150	0:05:00
Swim	400	×	2	1	8' 30"	3 _本 ラインターン	800	0:17:00
Main-S①	75	×	8	1	1' 50"	タッチしたらすべての壁で一度上がる	600	0:14:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	8	1	0' 50"	12.5 _本 ライン上で一度ストップ 静止 前後はハード	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:56:00



【テーマ】

- 実践
- 動作確認

実践

スピード

テクニック

16_08_01

(月)

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"	潜水キック12.5～スイム	150	0:05:30
Swim	400	×	2	1	9' 00"	3 _本 ラインターン	800	0:18:00
Main-S①	75	×	6	1	2' 00"	タッチしたらすべての壁で一度上がる	450	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	8	1	0' 55"	12.5 _本 ライン上で一度ストップ 静止 前後はハード	200	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:50