

テクニック

実践

スピード
16_08_29
(水)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認

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"	バタフライ右手 左手 両手 繰り返し	200	0:05:20
Swim	400	×	2	1	6'30"	3線ライン上 ターン	800	0:13:00
Main-S①	100	×	8	1	1'45"	右呼吸25 左呼吸25 1/3呼吸25 スイム25 ※呼吸制限しっかり守って	800	0:14:00
Main-S②	75	×	8	1	1'20"	ヘッドアップハード25 スイム50	600	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:54:00

テクニック

実践

スピード
16_08_29
(水)



【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"	バタフライ右手 左手 両手 繰り返し	200	0:06:00
Swim	400	×	2	1	7'00"	3線ライン上 ターン	800	0:14:00
Main-S①	100	×	7	1	1'50"	右呼吸25 左呼吸25 1/3呼吸25 スイム25 ※呼吸制限しっかり守って	700	0:12:50
Main-S②	75	×	8	1	1'30"	ヘッドアップハード25 スイム50	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:55:50

テクニック

実践

スピード
16_08_29
(水)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 05"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	バタフライ右手 左手 両手 繰り返し	200	0:06:00
Swim	400	×	2	1	7' 30"	3線ライン上 ターン	800	0:15:00
Main-S①	100	×	6	1	2' 00"	右呼吸25 左呼吸25 1/3呼吸25 スイム25 ※呼吸制限しっかり守って	600	0:12:00
Main-S②	75	×	8	1	1' 40"	ヘッドアップハード25 スイム50	600	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:50

テクニック

実践

スピード
16_08_29
(水)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	5	1	1' 10"	チョイス	250	0:05:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	バタフライ右手 左手 両手 繰り返し	200	0:06:40
Swim	400	×	2	1	8' 00"	3線ライン上 ターン	800	0:16:00
Main-S①	100	×	6	1	2' 10"	右呼吸25 左呼吸25 1/3呼吸25 スイム25 ※呼吸制限しっかり守って	600	0:13:00
Main-S②	75	×	6	1	1' 45"	ヘッドアップハード25 スイム50	450	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:00

テクニック

実践

スピード
16_08_29
(水)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認

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	×	6	1	0' 50"	バタフライ右手 左手 両手 繰り返し	150	0:05:00
Swim	400	×	2	1	8' 30"	3線ライン上 ターン	800	0:17:00
Main-S①	100	×	6	1	2' 20"	右呼吸25 左呼吸25 1/3呼吸25 スイム25 ※呼吸制限しっかり守って	600	0:14:00
Main-S②	75	×	6	1	1' 50"	ヘッドアップハード25 スイム50	450	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:20

テクニック

実践

スピード
16_08_29
(水)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認

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	×	4	1	0' 55"	バタフライ右手 左手 両手 繰り返し	100	0:03:40
Swim	400	×	2	1	8' 50"	3線ライン上 ターン	800	0:17:40
Main-S①	100	×	5	1	2' 30"	右呼吸25 左呼吸25 1/3呼吸25 スイム25 ※呼吸制限しっかり守って	500	0:12:30
Main-S②	75	×	6	1	1' 55"	ヘッドアップハード25 スイム50	450	0:11:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:54:20