

テクニック

スピード

筋持久力

16\_09\_02

(金)



【テーマ】

●スピード

●動作確認

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 サイドキック 右手前12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック 左手前12.5 スイム12.5 ※後ろ側の手を肩・肩甲骨を意識して持ち上げる	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	体側クロール 右手12.5 左手12.5	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
M-Swim①	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"	ハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	スイム 繰り返し	100	0:03:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	100	×	7	1	1' 50"	4ストロークハード 6ストロークスイム 繰り返し	700	0:12:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:35

テクニック

スピード

筋持久力

16\_09\_02

(金)



【テーマ】

●スピード

●動作確認

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	4' 10"	チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 サイドキック 右手前12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック 左手前12.5 スイム12.5 ※後ろ側の手を肩・肩甲骨を意識して持ち上げる	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	体側クロール 右手12.5 左手12.5	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	4' 00"	フォーミング	200	0:04:00
M-Swim①	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"	ハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	スイム 繰り返し	100	0:03:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	100	×	6	1	2' 00"	4ストロークハード 6ストロークスイム 繰り返し	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:00

テクニック

スピード

筋持久力

16\_09\_02

(金)



【テーマ】

●スピード

●動作確認

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 20"	チョイス	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 サイドキック 右手前12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック 左手前12.5 スイム12.5 ※後ろ側の手を肩・肩甲骨を意識して持ち上げる	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	体側クロール 右手12.5 左手12.5	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 15"	フォーミング	200	0:04:15
M-Swim①	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"	ハード	100	0:03:20
	25	×	1	4	0' 50"	スイム 繰り返し	100	0:03:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	100	×	6	1	2' 15"	4ストロークハード 6ストロークスイム 繰り返し	600	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:45

テクニック

スピード

筋持久力

16\_09\_02

(金)



【テーマ】

●スピード

●動作確認

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 40"	チョイス	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 サイドキック 右手前12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック 左手前12.5 スイム12.5 ※後ろ側の手を肩・肩甲骨を意識して持ち上げる	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	体側クロール 右手12.5 左手12.5	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フォーミング	200	0:04:30
M-Swim①	25	×	1	3	0' 50"	右手のみハード	75	0:02:30
	25	×	1	3	0' 50"	左手のみハード	75	0:02:30
	25	×	1	3	0' 50"	ハード	75	0:02:30
	25	×	1	3	0' 50"	スイム 繰り返し	75	0:02:30
Swim	25	×	4	1	0' 50"	ゆっくり	100	0:03:20
M-Swim②	100	×	6	1	2' 30"	4ストロークハード 6ストロークスイム 繰り返し	600	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:55:10