

テクニック

スピード

スタミナ
16_09_07
(水)



【テーマ】

- スピード
- 動作確認

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	8' 00"	スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 右手ドックパドル 左手フィニッシュ動作 偶数 左手ドックパドル 右手フィニッシュ動作	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチアップ+ストレートアーム	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 20"	フォーミング	200	0:03:20
Main-S①	50	×	1	4	1' 00"	板キック 頑張る	200	0:04:00
	100	×	1	4	1' 30"	スイム	400	0:06:00
	50	×	1	4	1' 00"	フォーミング 繰り返し	200	0:04:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	8	1	1' 30"	ハード！！	400	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:53:40

テクニック

スピード

スタミナ
16_09_07
(水)



【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	400	×	1	1	8' 00"	スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ドックパドル 左手フィニッシュ動作 偶数 左手ドックパドル 右手フィニッシュ動作	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ+ストレートアーム	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	50	×	1	4	1' 10"	板キック 頑張る	200	0:04:40
	100	×	1	4	1' 40"	スイム	400	0:06:40
	50	×	1	4	1' 10"	フォーミング 繰り返し	200	0:04:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50	×	6	1	1' 30"	ハード！！	300	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:45

テクニック

スピード

スタミナ
16_09_07
(水)



【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	400	×	1	1	8' 30"	スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:08:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ドックパドル 左手フィニッシュ動作 偶数 左手ドックパドル 右手フィニッシュ動作	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ+ストレートアーム	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	50	×	1	4	1' 15"	板キック 頑張る	200	0:05:00
	100	×	1	4	1' 45"	スイム	400	0:07:00
	50	×	1	4	1' 15"	フォーミング 繰り返し	200	0:05:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50	×	5	1	1' 30"	ハード！！	250	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:54:55

テクニック

スピード

スタミナ
16_09_07
(水)



【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	400	×	1	1	8' 40"	スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手ドックパドル 左手フィニッシュ動作 偶数 左手ドックパドル 右手フィニッシュ動作	200	0:06:40
Drill	25	×	6	1	0' 50"	キャッチアップ+ストレートアーム	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 05"	フォーミング	200	0:04:05
Main-S①	50	×	1	4	1' 20"	板キック 頑張る	200	0:05:20
	100	×	1	4	1' 55"	スイム	400	0:07:40
	50	×	1	4	1' 20"	フォーミング 繰り返し	200	0:05:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50	×	4	1	1' 30"	ハード！！	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:54:45

テクニック

スピード

スタミナ
16_09_07
(水)



【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	400	×	1	1	9' 00"	スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手ドックパドル 左手フィニッシュ動作 偶数 左手ドックパドル 右手フィニッシュ動作	200	0:06:40
Drill	25	×	6	1	0' 50"	キャッチアップ+ストレートアーム	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	50	×	1	3	1' 20"	板キック 頑張る	150	0:04:00
	100	×	1	3	2' 10"	スイム	300	0:06:30
	50	×	1	3	1' 30"	フォーミング 繰り返し	150	0:04:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50	×	5	1	1' 40"	ハード！！	250	0:08:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:20

テクニック

スピード

スタミナ
16_09_07
(水)



【テーマ】

- スピード
- 動作確認

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	9' 30"	スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:09:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 右手ドックパドル 左手フィニッシュ動作 偶数 左手ドックパドル 右手フィニッシュ動作	200	0:07:20
Drill	25	×	4	1	0' 50"	キャッチアップ+ストレートアーム	100	0:03:20
Swim	200	×	1	1	4' 40"	フォーミング	200	0:04:40
Main-S①	50	×	1	3	1' 30"	板キック 頑張る	150	0:04:30
	100	×	1	3	2' 20"	スイム	300	0:07:00
	50	×	1	3	1' 40"	フォーミング 繰り返し	150	0:05:00
Swim	25	×	4	1	0' 50"	ゆっくり	100	0:03:20
Main-S②	50	×	4	1	1' 40"	ハード！！	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:54:20