

テクニック

スピード

実践
16_09_14
(水)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	8' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手バタフライ交互	200	0:05:20
Main-S①	100	×	8	1	1' 40"	25ハード 50スイム 25前呼吸	800	0:13:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	2人横並びスタート 相手の力を利用してドラフティング ※直前に説明します	200	0:06:00
Swim	200	×	5	1	3' 20"	奇数 IM 偶数 1/5呼吸	1000	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:55:00

テクニック

スピード

実践
16_09_14
(水)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	8' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手バタフライ交互	200	0:06:00
Main-S①	100	×	8	1	1' 50"	25ハード 50スイム 25前呼吸	800	0:14:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	2人横並びスタート 相手の力を利用してドラフティング ※直前に説明します	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 45"	奇数 3分ラインターン 偶数 1/5呼吸	800	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:40

テクニック

スピード

実践
16_09_14
(水)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	8' 10"	チョイス	400	0:08:10
Drill	25	×	6	1	0' 45"	片手バタフライ交互	150	0:04:30
Main-S①	100	×	7	1	2' 00"	25ハード 50スイム 25前呼吸	700	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	2人横並びスタート 相手の力を利用してドラフティング ※直前に説明します	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	4' 00"	奇数 3回ラインターン 偶数 1/5呼吸	800	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:54:40

テクニック

スピード

実践
16_09_14
(水)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	8' 20"	チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	6	1	0' 50"	片手バタフライ交互	150	0:05:00
Main-S①	100	×	6	1	2' 10"	25ハード 50スイム 25前呼吸	600	0:13:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	2人横並びスタート 相手の力を利用してドラフティング ※直前に説明します	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	4' 10"	奇数 3回ラインターン 偶数 1/5呼吸	800	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:55:40

テクニック

スピード

実践
16_09_14
(水)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	300	×	1	1	6' 30"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	4	1	0' 50"	片手バタフライ交互	100	0:03:20
Main-S①	100	×	6	1	2' 20"	25ハード 50スイム 25前呼吸	600	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	2人横並びスタート 相手の力を利用してドラフティング ※直前に説明します	200	0:07:20
Swim	200	×	4	1	4' 30"	奇数 3回ラインターン 偶数 1/5呼吸	800	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:10

テクニック

スピード

実践
16_09_14
(水)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	300	×	1	1	6' 45"	チョイス	300	0:06:45
Drill	25	×	4	1	0' 55"	片手バタフライ交互	100	0:03:40
Main-S①	100	×	6	1	2' 30"	25ハード 50スイム 25前呼吸	600	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0' 50"	ゆっくり	100	0:03:20
Drill	25	×	8	1	1' 00"	2人横並びスタート 相手の力を利用してドラフティング ※直前に説明します	200	0:08:00
Swim	200	×	3	1	4' 50"	奇数 3回ラインターン 偶数 1/5呼吸	600	0:14:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:15