

テクニック

スピード

筋持久力

16_09_30

(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	50	×	8	1	1'00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	奇数 左手前 右手クロール12.5 スイム12.5 偶数 右手前 左手クロール12.5 スイム12.5	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	キャッチアップ キャッチ動作3秒ストップ	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"	グライドキック12.5ハード～スイム	100	0:03:00
	25	×	1	4	0'45"	10 _{スル} ハード～スイム	100	0:03:00
	25	×	1	4	0'45"	15 _{スル} ハード～スイム	100	0:03:00
	25	×	1	4	0'45"	フォーミング 繰り返し	100	0:03:00
Swim	25	×	4	1	0'45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim①	75	×	8	1	1'30"	ビルドアップ/25	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:53:45

テクニック

スピード

筋持久力

16_09_30

(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	50	×	8	1	1' 05"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手前 右手クロール12.5 スイム12.5 偶数 右手前 左手クロール12.5 スイム12.5	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ キャッチ動作3秒ストップ	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
M-Swim①	25	×	1	4	0' 45"	グライドキック12.5ハード～スイム	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	10 _{スル} ハード～スイム	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	15 _{スル} ハード～スイム	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	フォーミング 繰り返し	100	0:03:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim①	75	×	8	1	1' 40"	ビルドアップ/25	600	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:55

テクニック

スピード

筋持久力

16_09_30

(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	50	×	6	1	1' 15"	チョイス	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手前 右手クロール12.5 スイム12.5 偶数 右手前 左手クロール12.5 スイム12.5	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ キャッチ動作3秒ストップ	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 10"	フォーミング	200	0:04:10
M-Swim①	25	×	1	4	0' 50"	グライドキック12.5ハード～スイム	100	0:03:20
	25	×	1	4	0' 50"	10 _{ストローク} ハード～スイム	100	0:03:20
	25	×	1	4	0' 50"	15 _{ストローク} ハード～スイム	100	0:03:20
	25	×	1	4	0' 50"	フォーミング 繰り返し	100	0:03:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim①	75	×	6	1	1' 50"	ビルドアップ/25	450	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:55:20

テクニック

スピード

筋持久力

16_09_30

(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	50	×	4	1	1' 20"	チョイス	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 左手前 右手クロール12.5 スイム12.5 偶数 右手前 左手クロール12.5 スイム12.5	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ キャッチ動作3秒ストップ	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フォーミング	200	0:04:30
M-Swim①	25	×	1	4	0' 50"	グライドキック12.5ハード～スイム	100	0:03:20
	25	×	1	4	0' 50"	10 _{ストローク} ハード～スイム	100	0:03:20
	25	×	1	4	0' 50"	15 _{ストローク} ハード～スイム	100	0:03:20
	25	×	1	4	0' 50"	フォーミング 繰り返し	100	0:03:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim①	75	×	6	1	1' 55"	ビルドアップ/25	450	0:11:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1850	0:54:40