

テクニック

筋持久力

パワー
16_12_02
(金)



【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"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Swim	25	×	8	1	0' 45"	奇数 顔上げ平泳ぎ 偶数 キック無し キャッチスカーリング	200	0:06:00
Pull	50	×	8	1	1' 10"	顔上げ25 スイム25 ※プルブイはめて	400	0:09:20
M-Swim①	50	×	8	1	1' 30"	キャッチジャンプ5回～スイム	400	0:12:00
Swim	200	×	3	1	3' 50"	奇数 スイム 偶数 1/3呼吸 2回目で前を見る	600	0:11:30
						IM=バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:50

テクニック

筋持久力

パワー
16_12_02
(金)



【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	8'00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Swim	25	×	8	1	0'50"	奇数 顔上げ平泳ぎ 偶数 キック無し キャッチスカーリング	200	0:06:40
Pull	50	×	8	1	1'15"	顔上げ25 スイム25 ※プルブイはめて	400	0:10:00
M-Swim①	50	×	6	1	1'30"	キャッチジャンプ5回～スイム	300	0:09:00
Swim	200	×	3	1	4'00"	奇数 スイム 偶数 1/3呼吸 2回目で前を見る	600	0:12:00
						IM=バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール		
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:40

テクニック

筋持久力

パワー
16_12_02
(金)



【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' 30"	チョイス	400	0:08:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	IM 繰り返し	200	0:06:40
Swim	25	×	8	1	0' 50"	奇数 顔上げ平泳ぎ 偶数 キック無し キャッチスカーリング	200	0:06:40
Pull	50	×	8	1	1' 20"	顔上げ25 スイム25 ※プルブイはめて	400	0:10:40
M-Swim①	50	×	6	1	1' 45"	キャッチジャンプ5回～スイム	300	0:10:30
Swim	200	×	2	1	4' 20"	奇数 スイム 偶数 1/3呼吸 2回目で前を見る	400	0:08:40
						IM=バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:40

テクニック

筋持久力

パワー
16_12_02
(金)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	9' 00"	チョイス	400	0:09:00
Drill	25	×	4	1	0' 50"	IM	100	0:03:20
Swim	25	×	8	1	0' 55"	奇数 顔上げ平泳ぎ 偶数 キック無し キャッチスカーリング	200	0:07:20
Pull	50	×	8	1	1' 30"	顔上げ25 スイム25 ※プルブイはめて	400	0:12:00
M-Swim①	50	×	6	1	1' 45"	キャッチジャンプ5回～スイム	300	0:10:30
Swim	200	×	2	1	4' 40"	奇数 スイム 偶数 1/3呼吸 2回目で前を見る	400	0:09:20
						IM=バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:54:30