

スピード

筋持久力

テクニック

16_12_07

(水)



【テーマ】

- 実践
- 距離を泳ごう
- 動作確認

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	7' 00"	チョイス	400	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手バタフライ 交互	200	0:05:20
Pull	50	×	8	1	1' 00"	ヘッドアップ12.5 スイム12.5 繰り返し ※プルブイ	400	0:08:00
Swim	400	×	1	1	7' 00"	3本ラインターン	400	0:07:00
M-Swim①	25	×	8	1	0' 45"	浮き上がり6ストロークハード ※呼吸なし	200	0:06:00
M-Swim②	50	×	8	1	2' 00"	ドラフティングスイム50 ※50メートルで前の人についていこう！！	400	0:16:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"	1/3呼吸 フォーミング	200	0:03:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:50

スピード

筋持久力

テクニック

16_12_07

(水)



【テーマ】

- 実践
- 距離を泳ごう
- 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	×	6	1	0' 40"	片手バタフライ 交互	150	0:04:00
Pull	50	×	8	1	1' 10"	ヘッドアップ12.5 スイム12.5 繰り返し ※プルブイ	400	0:09:20
Swim	400	×	1	1	7' 40"	3本ラインターン	400	0:07:40
M-Swim①	25	×	6	1	0' 45"	浮き上がり6ストロークハード ※呼吸なし	150	0:04:30
M-Swim②	50	×	8	1	2' 00"	ドラフティングスイム50 ※50メートルで前の人についていこう！！	400	0:16:00
Swim	200	×	1	1	3' 50"	1/3呼吸 フォーミング	200	0:03:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:56:20

スピード

筋持久力

テクニック

16_12_07

(水)



【テーマ】

- 実践
- 距離を泳ごう
- 動作確認

C

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' 45"	片手バタフライ 交互	150	0:04:30
Pull	50	×	7	1	1' 10"	ヘッドアップ12.5 スイム12.5 繰り返し ※プルブイ	350	0:08:10
Swim	400	×	1	1	8' 00"	3本ラインターン	400	0:08:00
M-Swim①	25	×	6	1	0' 45"	浮き上がり6ストロークハード ※呼吸なし	150	0:04:30
M-Swim②	50	×	8	1	2' 00"	ドラフティングスイム50 ※50メートルで前の人についていこう！！	400	0:16:00
Swim	200	×	1	1	4' 00"	1/3呼吸 フォーミング	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:56:30

スピード

筋持久力

テクニック

16_12_07

(水)



【テーマ】

- 実践
- 距離を泳ごう
- 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	×	6	1	0' 45"	片手バタフライ 交互	150	0:04:30
Pull	50	×	6	1	1' 15"	ヘッドアップ12.5 スイム12.5 繰り返し ※プルブイ	300	0:07:30
Swim	300	×	1	1	6' 10"	3本ラインターン	300	0:06:10
M-Swim①	25	×	6	1	0' 50"	浮き上がり6ストロークハード ※呼吸なし	150	0:05:00
M-Swim②	50	×	7	1	2' 30"	ドラフティングスイム50 ※50メートルで前の人についていこう！！	350	0:17:30
Swim	200	×	1	1	4' 00"	1/3呼吸 フォーミング	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:56:10

スピード

筋持久力

テクニック

16_12_07

(水)



【テーマ】

- 実践
- 距離を泳ごう
- 動作確認

E

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	×	6	1	0' 45"	片手バタフライ 交互	150	0:04:30
Pull	50	×	6	1	1' 20"	ヘッドアップ12.5 スイム12.5 繰り返し ※プルブイ	300	0:08:00
Swim	300	×	1	1	6' 30"	3本ラインターン	300	0:06:30
M-Swim①	25	×	6	1	0' 50"	浮き上がり6ストロークハード ※呼吸なし	150	0:05:00
M-Swim②	50	×	6	1	2' 30"	ドラフティングスイム50 ※50メートルで前の人についていこう！！	300	0:15:00
Swim	200	×	1	1	4' 00"	1/3呼吸 フォーミング	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:54:30

スピード

筋持久力

テクニック

16_12_07

(水)



【テーマ】

- 実践
- 距離を泳ごう
- 動作確認

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	300	×	1	1	7' 20"	チョイス	300	0:07:20
Drill	25	×	4	1	0' 50"	片手バタフライ 交互	100	0:03:20
Pull	50	×	8	1	1' 30"	ヘッドアップ12.5 スイム12.5 繰り返し ※プルブイ	400	0:12:00
Swim	200	×	1	1	4' 50"	3本ラインターン	200	0:04:50
M-Swim①	25	×	6	1	0' 50"	浮き上がり6ストロークハード ※呼吸なし	150	0:05:00
M-Swim②	50	×	6	1	2' 30"	ドラフティングスイム50 ※50メートルで前の人についていこう！！	300	0:15:00
Swim	200	×	1	1	4' 00"	1/3呼吸 フォーミング	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1750	0:54:30