

テクニック

スピード

筋持久力
16_12_19
(月)



【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' 30"	チョイス	400	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 40"	顔上げ平泳ぎ ※プルブイ	200	0:05:20
Swim	25	×	8	1	0' 40"	12.5 _本 でターンして戻ってくる	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	顔上げクロール ※プルブイ ゆっくり 体重移動とキャッチ意識	200	0:05:20
Swim	25	×	10	1	0' 40"	12.5 _本 でターンして戻ってくる	250	0:06:40
Main-S①	25	×	12	1	0' 30"	12.5 _本 でターンして戻ってくる	300	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	ゆっくり	100	0:01:50
Main-S②	30	×	10	1	0' 30"	15 _本 でターンして戻ってくる	300	0:05:00
Swim	400	×	1	1	7' 30"	1/3呼吸100 1/5呼吸100 繰り返し	400	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:53:30

テクニック

スピード

筋持久力
16_12_19
(月)



【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	7' 50"	チョイス	400	0:07:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	顔上げ平泳ぎ ※プルブイ	200	0:06:00
Swim	25	×	8	1	0' 40"	12.5 _本 でターンして戻ってくる	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	顔上げクロール ※プルブイ ゆっくり 体重移動とキャッチ意識	200	0:06:00
Swim	25	×	8	1	0' 40"	12.5 _本 でターンして戻ってくる	200	0:05:20
Main-S①	25	×	12	1	0' 30"	12.5 _本 でターンして戻ってくる	300	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Main-S②	30	×	8	1	0' 40"	15 _本 でターンして戻ってくる	240	0:05:20
Swim	400	×	1	1	7' 50"	1/3呼吸100 1/5呼吸100 繰り返し	400	0:07:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2340	0:54:40

テクニック

スピード

筋持久力
16_12_19
(月)



【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' 10"	チョイス	400	0:08:10
Drill	25	×	8	1	0' 45"	顔上げ平泳ぎ ※プルブイ	200	0:06:00
Swim	25	×	8	1	0' 40"	12.5 ^m でターンして戻ってくる	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	顔上げクロール ※プルブイ ゆっくり 体重移動とキャッチ意識	200	0:06:00
Swim	25	×	8	1	0' 40"	12.5 ^m でターンして戻ってくる	200	0:05:20
Main-S①	25	×	8	1	0' 30"	12.5 ^m でターンして戻ってくる	200	0:04:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Main-S②	30	×	10	1	0' 40"	15 ^m でターンして戻ってくる	300	0:06:40
Swim	400	×	1	1	8' 00"	1/3呼吸100 1/5呼吸100 繰り返し	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:30

テクニック

スピード

筋持久力
16_12_19
(月)



【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' 20"	チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	顔上げ平泳ぎ ※プルブイ	200	0:06:40
Swim	25	×	8	1	0' 40"	12.5 _m でターンして戻ってくる	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	顔上げクロール ※プルブイ ゆっくり 体重移動とキャッチ意識	200	0:06:40
Swim	25	×	8	1	0' 40"	12.5 _m でターンして戻ってくる	200	0:05:20
Main-S①	25	×	8	1	0' 30"	12.5 _m でターンして戻ってくる	200	0:04:00
Swim	100	×	1	1	2' 10"	ゆっくり	100	0:02:10
Main-S②	30	×	8	1	0' 40"	15 _m でターンして戻ってくる	240	0:05:20
Swim	400	×	1	1	8' 20"	1/3呼吸100 1/5呼吸100 繰り返し	400	0:08:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2240	0:55:10

テクニック

スピード

筋持久力
16_12_19
(月)



【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	×	8	1	0' 50"	顔上げ平泳ぎ ※プルブイ	200	0:06:40
Swim	25	×	6	1	0' 45"	12.5 _m でターンして戻ってくる	150	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	顔上げクロール ※プルブイ ゆっくり 体重移動とキャッチ意識	200	0:06:40
Swim	25	×	6	1	0' 45"	12.5 _m でターンして戻ってくる	150	0:04:30
Main-S①	25	×	8	1	0' 40"	12.5 _m でターンして戻ってくる	200	0:05:20
Swim	100	×	1	1	2' 10"	ゆっくり	100	0:02:10
Main-S②	30	×	8	1	0' 45"	15 _m でターンして戻ってくる	240	0:06:00
Swim	400	×	1	1	8' 30"	1/3呼吸100 1/5呼吸100 繰り返し	400	0:08:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2140	0:55:50

テクニック

スピード

筋持久力
16_12_19
(月)



【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	400	×	1	1	8' 50"	チョイス	400	0:08:50
Drill	25	×	8	1	0' 55"	顔上げ平泳ぎ ※プルブイ	200	0:07:20
Swim	25	×	6	1	0' 45"	12.5 _本 でターンして戻ってくる	150	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	顔上げクロール ※プルブイ ゆっくり 体重移動とキャッチ意識	200	0:07:20
Swim	25	×	6	1	0' 45"	12.5 _本 でターンして戻ってくる	150	0:04:30
Main-S①	25	×	6	1	0' 40"	12.5 _本 でターンして戻ってくる	150	0:04:00
Swim	100	×	1	1	2' 10"	ゆっくり	100	0:02:10
Main-S②	30	×	6	1	0' 45"	15 _本 でターンして戻ってくる	180	0:04:30
Swim	400	×	1	1	8' 50"	1/3呼吸100 1/5呼吸100 繰り返し	400	0:08:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2030	0:55:00