

テクニック

筋持久力

スピード
16_12_23
(金)



【テーマ】

- スピード
- 距離を泳ごう
- 動作確認

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	3' 50"	チョイス	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 キャッチアップ 偶数 手を止めないで(スピードが上がらないように) ※止める動作と止めない動作の違いを意識	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	12.5左手体側 右手クロール 12.5右手体側 左手クロール ※ローリング意識	200	0:06:00
Swim	100	×	10	1	1' 45"	一定ペースで	1000	0:17:30
M-Swim①	25	×	1	4	0' 45"	フォーミング	100	0:03:00
	50	×	1	4	0' 45"	スピードアップ	200	0:03:00
	75	×	1	4	1' 15"	スピードキープ 繰り返し	300	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:53:00

テクニック

筋持久力

スピード
16_12_23
(金)



【テーマ】

- スピード
- 距離を泳ごう
- 動作確認

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	4' 10"	チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 キャッチアップ 偶数 手を止めないで(スピードが上がらないように) ※止める動作と止めない動作の違いを意識	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング	100	0:01:55
Drill	25	×	8	1	0' 50"	12.5左手体側 右手クロール 12.5右手体側 左手クロール ※ローリング意識	200	0:06:40
Swim	100	×	10	1	1' 55"	一定ペースで	1000	0:19:10
M-Swim①	25	×	1	4	0' 45"	フォーミング	100	0:03:00
	50	×	1	4	0' 50"	スピードアップ	200	0:03:20
	75	×	1	4	1' 20"	スピードキープ 繰り返し	300	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:45

テクニック

筋持久力

スピード
16_12_23
(金)



【テーマ】

- スピード
- 距離を泳ごう
- 動作確認

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 20"	チョイス	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 キャッチアップ 偶数 手を止めないで(スピードが上がらないように) ※止める動作と止めない動作の違いを意識	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
Drill	25	×	8	1	0' 55"	12.5左手体側 右手クロール 12.5右手体側 左手クロール ※ローリング意識	200	0:07:20
Swim	100	×	8	1	2' 10"	一定ペースで	800	0:17:20
M-Swim①	25	×	1	4	0' 50"	フォーミング	100	0:03:20
	50	×	1	4	1' 00"	スピードアップ	200	0:04:00
	75	×	1	4	1' 30"	スピードキープ 繰り返し	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:10

テクニック

筋持久力

スピード
16_12_23
(金)



【テーマ】

- スピード
- 距離を泳ごう
- 動作確認

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	1	1	4' 40"	チョイス	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 キャッチアップ 偶数 手を止めないで(スピードが上がらないように) ※止める動作と止めない動作の違いを意識	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	12.5左手体側 右手クロール 12.5右手体側 左手クロール ※ローリング意識	200	0:07:20
Swim	100	×	8	1	2' 20"	一定ペースで	800	0:18:40
M-Swim①	25	×	1	3	0' 50"	フォーミング	75	0:02:30
	50	×	1	3	1' 10"	スピードアップ	150	0:03:30
	75	×	1	3	1' 40"	スピードキープ 繰り返し	225	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:54:20