

テクニック

筋持久力

スピード
17_01_20
(金)



【テーマ】

- スピード
- 距離を泳ごう200
- キャッチ動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 00"	チョイス	200	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチスカーリング 12.5顔上げ 12.5顔下げ ※目線の位置関係なく キャッチの位置を プルブイ	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"	片手前 キャッチ動作のみ ※速くならないように 肘は常に立てたまま 肘から抜く	200	0:06:00
Swim	200	×	5	1	3' 40"	一定ペースで	1000	0:18:20
M-Swim①	25	×	8	1	0' 45"	スピंकロール12.5 スイム12.5	200	0:06:00
M-Swim①	75	×	6	1	1' 30"	奇数 ビルドアップ 偶数 ビルドダウン ※スピードの上げ下げのコントロール	450	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:54:10

テクニック

筋持久力

スピード
17_01_20
(金)



【テーマ】

- スピード
- 距離を泳ごう200
- キャッチ動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 10"	チョイス	200	0:04:10
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチスカーリング 12.5顔上げ 12.5顔下げ ※目線の位置関係なく キャッチの位置を プルブイ	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' 45"	片手前 キャッチ動作のみ ※速くならないように 肘は常に立てたまま 肘から抜く	200	0:06:00
Swim	200	×	5	1	3' 50"	一定ペースで	1000	0:19:10
M-Swim①	25	×	6	1	0' 45"	スピंकロール12.5 スイム12.5	150	0:04:30
M-Swim①	75	×	6	1	1' 40"	奇数 ビルドアップ 偶数 ビルドダウン ※スピードの上げ下げのコントロール	450	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:45

テクニック

筋持久力

スピード
17_01_20
(金)



【テーマ】

- スピード
- 距離を泳ごう200
- キャッチ動作

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"	キャッチスカーリング 12.5顔上げ 12.5顔下げ ※目線の位置関係なく キャッチの位置を プルブイ	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 15"	フォーミング	100	0:02:15
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手前 キャッチ動作のみ ※速くならないように 肘は常に立てたまま 肘から抜く	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	4' 10"	一定ペースで	800	0:16:40
M-Swim①	25	×	6	1	0' 50"	スピंकロール12.5 スイム12.5	150	0:05:00
M-Swim①	75	×	6	1	1' 45"	奇数 ビルドアップ 偶数 ビルドダウン ※スピードの上げ下げのコントロール	450	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:25

テクニック

筋持久力

スピード
17_01_20
(金)



【テーマ】

- スピード
- 距離を泳ごう200
- キャッチ動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチスカーリング 12.5顔上げ 12.5顔下げ ※目線の位置関係なく キャッチの位置を プルブイ	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手前 キャッチ動作のみ ※速くならないように 肘は常に立てたまま 肘から抜く	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	4' 30"	一定ペースで	800	0:18:00
M-Swim①	25	×	8	1	0' 50"	スピंकロール12.5 スイム12.5	200	0:06:40
M-Swim①	75	×	4	1	1' 50"	奇数 ビルドアップ 偶数 ビルドダウン ※スピードの上げ下げのコントロール	300	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:10