

テクニック

筋持久力

スタミナ

17\_01\_27

(金)



【テーマ】

- 実践
- 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	400	×	1	1	7' 30"	チョイス	400	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 顔上げ平泳ぎ 偶数 ヘッドアップ12.5 スイム12.5 ※プルブイ	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 40"	3分ライン上ターン	800	0:14:40
M-Swim①	75	×	8	1	1' 30"	タッチしたら一度上に上がる	600	0:12:00
Swim	25	×	16	1	0' 45"	IM 繰り返し  バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール	400	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:10

テクニック

筋持久力

スタミナ

17\_01\_27

(金)



【テーマ】

- 実践
- 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	400	×	1	1	8' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 顔上げ平泳ぎ 偶数 ヘッドアップ12.5 スイム12.5 ※プルブイ	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 50"	3分ライン上ターン	800	0:15:20
M-Swim①	75	×	8	1	1' 40"	タッチしたら一度上に上がる	600	0:13:20
Swim	25	×	12	1	0' 45"	IM 繰り返し  バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール	300	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:40

テクニック

筋持久力

スタミナ

17\_01\_27

(金)



【テーマ】

- 実践
- 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	400	×	1	1	8' 30"	チョイス	400	0:08:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 顔上げ平泳ぎ 偶数 ヘッドアップ12.5 スイム12.5 ※プルブイ	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	4' 10"	3分ライン上ターン	800	0:16:40
M-Swim①	75	×	6	1	1' 45"	タッチしたら一度上に上がる	450	0:10:30
Swim	25	×	12	1	0' 45"	IM 繰り返し  バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール	300	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:54:20

テクニック

筋持久力

スタミナ

17\_01\_27

(金)



【テーマ】

- 実践
- 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	300	×	1	1	7' 00"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 顔上げ平泳ぎ 偶数 ヘッドアップ12.5 スイム12.5 ※プルブイ	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	4' 30"	3分ライン上ターン	800	0:18:00
M-Swim①	75	×	6	1	1' 50"	タッチしたら一度上に上がる	450	0:11:00
Swim	25	×	12	1	0' 50"	IM 繰り返し  バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール	300	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:55:40