

テクニック

筋持久力

スピード
17_02_17
(金)



【テーマ】

- スピード
- 100メートルベースアップ
- リカバリー動作

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	×	8	1	0' 45"	奇数 手の甲が外側を向くように抜く 偶数 手の甲が内側を向くように抜く(親指上) ※肩甲骨を動かす	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
Drill	50	×	6	1	1' 10"	サイドキック12.5 右手肘上げ～戻すをくり返し 12.5左手 25スイム ※肩が上がらないように 肘から上げる	300	0:07:00
Swim	100	×	12	1	1' 40"	一定ペース	1200	0:20:00
M-Swim①	50	×	1	5	0' 45"	ストロークカウントが同じになるように！！	250	0:03:45
	50	×	1	5	1' 00"	↓ くり返し	250	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:54:30

テクニック

筋持久力

スピード
17.02.17
(金)



【テーマ】

- スピード
- 100メートルベースアップ
- リカバリー動作

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 手の甲が外側を向くように抜く 偶数 手の甲が内側を向くように抜く(親指上) ※肩甲骨を動かす	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
Drill	50	×	6	1	1' 15"	サイドキック12.5 右手肘上げ～戻すをくり返し 12.5左手 25スイム ※肩が上がらないように 肘から上げる	300	0:07:30
Swim	100	×	10	1	1' 50"	一定ペース	1000	0:18:20
M-Swim①	50	×	1	5	0' 50"	ストロークカウントが同じになるように！！	250	0:04:10
	50	×	1	5	1' 10"	↓ くり返し	250	0:05:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:54:40

テクニック

筋持久力

スピード
17_02_17
(金)



【テーマ】

- スピード
- 100^{メートル}ベースアップ
- リカバリー動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	8' 40"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 手の甲が外側を向くように抜く 偶数 手の甲が内側を向くように抜く(親指上) ※肩甲骨を動かす	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
Drill	50	×	6	1	1' 20"	サイドキック12.5 右手肘上げ～戻すをくり返し 12.5左手 25スイム ※肩が上がらないように 肘から上げる	300	0:08:00
Swim	100	×	8	1	2' 10"	一定ペース	800	0:17:20
M-Swim①	50	×	1	4	1' 00"	ストロークカウントが同じになるように！！	200	0:04:00
	50	×	1	4	1' 20"	↓ くり返し	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:10

テクニック

筋持久力

スピード
17_02_17
(金)



【テーマ】

- スピード
- 100メートルベースアップ
- リカバリー動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	300	×	1	1	7' 30"	チョイス	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 手の甲が外側を向くように抜く 偶数 手の甲が内側を向くように抜く(親指上) ※肩甲骨を動かす	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング	100	0:02:20
Drill	50	×	6	1	1' 30"	サイドキック12.5 右手肘上げ～戻すをくり返し 12.5左手 25スイム ※肩が上がらないように 肘から上げる	300	0:09:00
Swim	100	×	7	1	2' 15"	一定ペース	700	0:15:45
M-Swim①	50	×	1	4	1' 10"	ストロークカウントが同じになるように！！	200	0:04:40
	50	×	1	4	1' 30"	↓ くり返し	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:55