

テクニック

筋持久力

実践
17_02_24
(金)



【テーマ】

- 実践
- 100^m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	9' 00"	SKPS (スイム キック プル スイム)200	400	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 体側キック 偶数 体側背キック ※ローリング意識	200	0:06:40
Swim	25	×	12	1	0' 40"	スタート後12.5 ^m までハード ストップしてフローティング 5秒間静止 12.5ハード	300	0:08:00
Pull	50	×	8	1	1' 00"	顔上げクロール25 スイム25 ※スピードを上げずに キャッチ動作意識	400	0:08:00
M-Swim①	50	×	12	1	1' 05"	もも上げダッシュ10回～スイム 壁にタッチしたら10秒間キックハード 25スイム	600	0:13:00
Swim	200	×	2	1	3' 50"	呼吸制限 1/5 ※出来る限り呼吸を止めよう！	400	0:07:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:20

テクニック

筋持久力

実践
17_02_24
(金)



【テーマ】

- 実践
- 100^m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	9' 00"	SKPS (スイム キック プル スイム)200	400	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 体側キック 偶数 体側背キック ※ローリング意識	200	0:06:40
Swim	25	×	10	1	0' 40"	スタート後12.5 ^m までハード ストップしてフローティング 5秒間静止 12.5ハード	250	0:06:40
Pull	50	×	8	1	1' 10"	顔上げクロール25 スイム25 プルブイ ※スピードを上げずに キャッチ動作意識	400	0:09:20
M-Swim①	50	×	10	1	1' 10"	もも上げダッシュ10回～スイム 壁にタッチしたら10秒間キックハード 25スイム	500	0:11:40
Swim	200	×	2	1	4' 00"	呼吸制限 1/5 ※出来る限り呼吸を止めよう！	400	0:08:00
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

実践
17_02_24
(金)



【テーマ】

- 実践
- 100^m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	9' 30"	SKPS (スイム キック プル スイム)200	400	0:09:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 体側キック 偶数 体側背キック ※ローリング意識	200	0:06:40
Swim	25	×	8	1	0' 45"	スタート後12.5 ^m までハード ストップしてフローティング 5秒間静止 12.5ハード	200	0:06:00
Pull	50	×	8	1	1' 15"	顔上げクロール25 スイム25 プルブイ ※スピードを上げずに キャッチ動作意識	400	0:10:00
M-Swim①	50	×	8	1	1' 15"	もも上げダッシュ10回～スイム 壁にタッチしたら10秒間キックハード 25スイム	400	0:10:00
Swim	200	×	2	1	4' 30"	呼吸制限 1/5 ※出来る限り呼吸を止めよう！	400	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:10

テクニック

筋持久力

実践
17_02_24
(金)



【テーマ】

- 実践
- 100^m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	10' 00"	SKPS (スイム キック プル スイム)200	300	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 体側キック 偶数 体側背キック ※ローリング意識	200	0:07:20
Swim	25	×	8	1	0' 45"	スタート後12.5 ^m までハード ストップしてフローティング 5秒間静止 12.5ハード	200	0:06:00
Pull	50	×	8	1	1' 20"	顔上げクロール25 スイム25 プルブイ ※スピードを上げずに キャッチ動作意識	400	0:10:40
M-Swim①	50	×	8	1	1' 30"	もも上げダッシュ10回～スイム 壁にタッチしたら10秒間キックハード 25スイム	400	0:12:00
Swim	200	×	1	1	4' 50"	呼吸制限 1/5 ※出来る限り呼吸を止めよう！	200	0:04:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1800	0:53:50