

テクニック

筋持久力

スタミナ

17_03_24

(金)



【テーマ】

- 実践
- ベースアップ200
- プッシュ動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	6	1	1' 30"	キャッチアップ25 スイム50	450	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	バタフライ 右手 左手 両手 繰り返し	200	0:05:20
Swim	800	×	1	1	14' 00"	1分45秒ベース	800	0:14:00
M-Swim①	50	×	8	1	1' 10"	25mタッチしたら 壁キック10秒 ハード	400	0:09:20
Swim	800	×	1	1	14' 00"	1分45秒ベース	800	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:54:40

テクニック

筋持久力

スタミナ

17_03_24

(金)



【テーマ】

- 実践
- ベースアップ200
- プッシュ動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	4	1	1' 40"	キャッチアップ25 スイム50	300	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	バタフライ 右手 左手 両手 繰り返し	200	0:06:00
Swim	800	×	1	1	15' 20"	1分55秒ベース	800	0:15:20
M-Swim①	50	×	8	1	1' 10"	25mタッチしたら 壁キック10秒 ハード	400	0:09:20
Swim	800	×	1	1	15' 20"	1分55秒ベース	800	0:15:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:40

テクニック

筋持久力

スタミナ

17_03_24

(金)



【テーマ】

- 実践
- ベースアップ200
- プッシュ動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	75	×	4	1	1' 50"		キャッチアップ25 スイム50	300	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"		バタフライ 右手 左手 両手 繰り返し	200	0:06:00
Swim	800	×	1	1	16' 40"		2分05秒ベース	800	0:16:40
M-Swim①	50	×	8	1	1' 10"		25mタッチしたら 壁キック10秒 ハード	400	0:09:20
Swim	600	×	1	1	12' 30"		2分05秒ベース	600	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2400	0:54:50

テクニック

筋持久力

スタミナ

17_03_24

(金)



【テーマ】

- 実践
- ベースアップ200
- プッシュ動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	2	1	1' 55"	キャッチアップ25 スイム50	150	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	バタフライ 右手 左手 両手 繰り返し	200	0:06:40
Swim	800	×	1	1	18' 40"	2分20秒ベース	800	0:18:40
M-Swim①	50	×	8	1	1' 10"	25mタッチしたら 壁キック10秒 ハード	400	0:09:20
Swim	500	×	1	1	11' 40"	2分20秒ベース	500	0:11:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:53:10