

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_05_08
(月)



【テーマ】

- 実践
- フォーミング100
- キャッチ動作

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	潜水ドルフィンキック12.5～スイム ※キック動作	200	0:05:20
Swim	200	×	4	1	3' 20"	3 _線 ライン上ターン	800	0:13:20
Main-S①	25	×	8	1	0' 40"	顔上げ平泳ぎ プルバイ	200	0:05:20
Main-S①	600	×	2	1	9' 30"	1分35秒ベース	1200	0:19:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:54:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_05_08
(月)



【テーマ】

- 実践
- フォーミング100
- キャッチ動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	潜水ドルフィンキック12.5～スイム ※キック動作	200	0:05:20
Swim	200	×	3	1	3' 40"	3 _線 ライン上ターン	600	0:11:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 40"	顔上げ平泳ぎ プルバイ	200	0:05:20
Main-S①	600	×	2	1	10' 30"	1分45秒ベース	1200	0:21:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:53:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_05_08
(月)



【テーマ】

- 実践
- フォーミング100
- キャッチ動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	潜水ドルフィンキック12.5～スイム ※キック動作	200	0:06:00
Swim	200	×	3	1	3' 50"	3 _線 ライン上ターン	600	0:11:30
Main-S①	25	×	8	1	0' 40"	顔上げ平泳ぎ プルバイ	200	0:05:20
Main-S①	600	×	2	1	11' 30"	1分55秒ベース	1200	0:23:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:50

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_05_08
(月)



【テーマ】

- 実践
- フォーミング100
- キャッチ動作

D

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"		潜水ドルフィンキック12.5～スイム ※キック動作	200	0:06:00
Swim	200	×	3	1	4' 00"		3 _線 ライン上ターン	600	0:12:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"		顔上げ平泳ぎ プルバイ	200	0:06:00
Main-S①	600	×	2	1	12' 00"		2分00秒ベース	1200	0:24:00
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_05_08
(月)



【テーマ】

- 実践
- フォーミング100
- キャッチ動作

E

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' 45"	潜水ドルフィンキック12.5～スイム ※キック動作	200	0:06:00
Swim	200	×	3	1	4' 20"	3 _分 ライン上ターン	600	0:13:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 50"	顔上げ平泳ぎ プルバイ	200	0:06:40
Main-S①	500	×	2	1	10' 50"	2分10秒ベース	1000	0:21:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_05_08
(月)



【テーマ】

- 実践
- フォーミング100
- キャッチ動作

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 40"		チョイス	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"		潜水ドルフィンキック12.5～スイム ※キック動作	200	0:06:40
Swim	200	×	3	1	4' 45"		3 _線 ライン上ターン	600	0:14:15
Main-S①	25	×	6	1	0' 50"		顔上げ平泳ぎ プルバイ	150	0:05:00
Main-S①	400	×	2	1	10' 00"		2分30秒ベース	800	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2050	0:53:35