

テクニック

筋持久力

スピード
17_05_12
(金)



【テーマ】

- スピード
- 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	75	×	6	1	1' 30"	グライドキック25 スイム50	450	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ドッグパドル パドル(黄色) ※パドルを使ってキャッチアシスト	200	0:05:20
Swim	100	×	12	1	1' 40"	フォーム・ペースは各自サークル内で	1200	0:20:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	入水後3秒ストップ ※軽く肘を曲げて キャッチの形を作る	200	0:05:20
Main-S①	25	×	8	1	0' 40"	スピंकロール12.5 スイム12.5	200	0:05:20
Main-S①	50	×	4	1	1' 30"	ハード！！	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:54:00

テクニック

筋持久力

スピード
17_05_12
(金)



【テーマ】

- スピード
- 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	75	×	4	1	1' 40"	グライドキック25 スイム50	300	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドッグパドル パドル(黄色) ※パドルを使ってキャッチアシスト	200	0:06:00
Swim	100	×	12	1	1' 55"	フォーム・ペースは各自サークル内で	1200	0:23:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	入水後3秒ストップ ※軽く肘を曲げて キャッチの形を作る	200	0:06:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	スピंकロール12.5 スイム12.5	200	0:06:00
Main-S①	50	×	4	1	1' 30"	ハード！！	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:56:40

テクニック

筋持久力

スピード
17_05_12
(金)



【テーマ】

- スピード
- 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	75	×	4	1	1' 50"	グライドキック25 スイム50	300	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドッグパドル パドル(黄色) ※パドルを使ってキャッチアシスト	200	0:06:00
Swim	100	×	10	1	2' 05"	フォーム・ペースは各自サークル内で	1000	0:20:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	入水後3秒ストップ ※軽く肘を曲げて キャッチの形を作る	200	0:06:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	スピंकロール12.5 スイム12.5	200	0:06:00
Main-S①	50	×	4	1	1' 40"	ハード！！	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:50

テクニック

筋持久力

スピード
17_05_12
(金)



【テーマ】

- スピード
- 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	75	×	2	1	1' 55"	グライドキック25 スイム50	150	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドッグパドル パドル(黄色) ※パドルを使ってキャッチアシスト	200	0:06:40
Swim	100	×	9	1	2' 20"	フォーム・ペースは各自サークル内で	900	0:21:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	入水後3秒ストップ ※軽く肘を曲げて キャッチの形を作る	200	0:06:40
Main-S①	25	×	8	1	0' 50"	スピंकロール12.5 スイム12.5	200	0:06:40
Main-S①	50	×	4	1	1' 40"	ハード！！	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:54:30