

テクニック

筋持久力

スピード
17_05_17
(水)



【テーマ】

- スピード
- 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	400	×	1	1	7' 00"	チョイス	400	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ドッグパドル パドル(黄色) ※パドルでキャッチ動作アシスト	200	0:05:20
Swim	100	×	10	1	1' 35"	フォーム・ストローク・スピード 各自	1000	0:15:50
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 げんこつ 偶数 指の第二関節を曲げて ※水を捉える感覚を意識	200	0:05:20
Main-S①	25	×	2	4	0' 30"	板キック	200	0:04:00
	50	×	1	4	0' 45"	スイム ハード	200	0:03:00
	25	×	2	4	0' 20"	パドル ハード	200	0:02:40
	100	×	1	4	2' 00"	フォーミング 繰り返し	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:54:10

テクニック

筋持久力

スピード
17_05_17
(水)



【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	400	×	1	1	8' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドッグパドル パドル(黄色) ※パドルでキャッチ動作アシスト	200	0:06:00
Swim	100	×	10	1	1' 45"	フォーム・ストローク・スピード 各自	1000	0:17:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 げんこつ 偶数 指の第二関節を曲げて ※水を捉える感覚を意識	200	0:06:00
Main-S①	25	×	2	3	0' 40"	板キック	150	0:04:00
	50	×	1	3	0' 45"	スイム ハード	150	0:02:15
	25	×	2	3	0' 20"	パドル ハード	150	0:02:00
	100	×	1	3	2' 15"	フォーミング 繰り返し	300	0:06:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:55:30

テクニック

筋持久力

スピード
17_05_17
(水)



【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	400	×	1	1	8' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドッグパドル パドル(黄色) ※パドルでキャッチ動作アシスト	200	0:06:00
Swim	100	×	9	1	1' 55"	フォーム・ストローク・スピード 各自	900	0:17:15
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 げんこつ 偶数 指の第二関節を曲げて ※水を捉える感覚を意識	200	0:06:00
Main-S①	25	×	2	3	0' 40"	板キック	150	0:04:00
	50	×	1	3	0' 50"	スイム ハード	150	0:02:30
	25	×	2	3	0' 25"	パドル ハード	150	0:02:30
	100	×	1	3	2' 15"	フォーミング 繰り返し	300	0:06:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:56:00

テクニック

筋持久力

スピード
17_05_17
(水)



【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	300	×	1	1	6' 10"	チョイス	300	0:06:10
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドッグパドル パドル(黄色) ※パドルでキャッチ動作アシスト	200	0:06:00
Swim	100	×	10	1	2' 00"	フォーム・ストローク・スピード 各自	1000	0:20:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 げんこつ 偶数 指の第二関節を曲げて ※水を捉える感覚を意識	200	0:06:00
Main-S①	25	×	2	3	0' 40"	板キック	150	0:04:00
	50	×	1	3	0' 50"	スイム ハード	150	0:02:30
	25	×	2	3	0' 25"	パドル ハード	150	0:02:30
	100	×	1	3	2' 15"	フォーミング 繰り返し	300	0:06:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:56:55

テクニック

筋持久力

スピード
17_05_17
(水)



【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	300	×	1	1	6' 30"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドッグパドル パドル(黄色) ※パドルでキャッチ動作アシスト	200	0:06:40
Swim	100	×	7	1	2' 10"	フォーム・ストローク・スピード 各自	700	0:15:10
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 げんこつ 偶数 指の第二関節を曲げて ※水を捉える感覚を意識	200	0:06:40
Main-S①	25	×	2	3	0' 45"	板キック	150	0:04:30
	50	×	1	3	0' 55"	スイム ハード	150	0:02:45
	25	×	2	3	0' 30"	パドル ハード	150	0:03:00
	100	×	1	3	2' 30"	フォーミング 繰り返し	300	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:55:45

テクニック

筋持久力

スピード
17_05_17
(水)



【テーマ】

- スピード
- 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	5' 00"	チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドッグパドル パドル(黄色) ※パドルでキャッチ動作アシスト	200	0:06:40
Swim	100	×	9	1	2' 20"	フォーム・ストローク・スピード 各自	900	0:21:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 げんこつ 偶数 指の第二関節を曲げて ※水を捉える感覚を意識	200	0:06:40
Main-S①	25	×	2	2	0' 50"	板キック	100	0:03:20
	50	×	1	2	1' 10"	スイム ハード	100	0:02:20
	25	×	2	2	0' 30"	パドル ハード	100	0:02:00
	100	×	1	2	2' 40"	フォーミング 繰り返し	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:20