

テクニック

筋持久力

実践  
17\_05\_19  
(金)



【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	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	背泳ぎキック	200	0:05:20
Swim	400	×	2	1	7' 30"	呼吸制限 1/3 1/4 1/5 前呼吸/25ずつ	800	0:15:00
Main-S①	200	×	6	1	4' 00"	ドラフティングスイム200 ※先頭は25 <sup>分</sup> で交代	1200	0:24:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:20

テクニック

筋持久力

実践  
17\_05\_19  
(金)



【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	50	×	8	1	1' 05"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	6	1	0' 50"	背泳ぎキック	150	0:05:00
Swim	400	×	2	1	8' 00"	呼吸制限 1/3 1/4 1/5 前呼吸/25ずつ	800	0:16:00
Main-S①	200	×	5	1	4' 30"	ドラフティングスイム200 ※先頭は25mで交代	1000	0:22:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:55:10

テクニック

筋持久力

実践  
17\_05\_19  
(金)



【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	50	×	6	1	1' 15"	チョイス	300	0:07:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	背泳ぎキック	150	0:05:00
Swim	400	×	2	1	8' 40"	呼吸制限 1/3 1/4 1/5 前呼吸/25ずつ	800	0:17:20
Main-S①	200	×	4	1	5' 30"	ドラフティングスイム200 ※先頭は25mで交代	800	0:22:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:54:50

テクニック

筋持久力

実践  
17\_05\_19  
(金)



【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	50	×	4	1	1' 20"	チョイス	200	0:05:20
Drill	25	×	6	1	0' 55"	背泳ぎキック	150	0:05:30
Swim	400	×	2	1	9' 00"	呼吸制限 1/3 1/4 1/5 前呼吸/25ずつ	800	0:18:00
Main-S①	200	×	4	1	6' 00"	ドラフティングスイム200 ※先頭は25mで交代	800	0:24:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:50