

テクニック

筋持久力

スピード

17_05_26

(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	×	4	1	1' 30"	スイム50 キャッチアップ25	300	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	外側入水クロール ※肩より外側に入水 肘を立てる	200	0:05:20
Swim	100	×	8	1	1' 35"	フォーミング ドリル意識	800	0:12:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ドッグパドル6スイム6 繰り返し ※キャッチ動作を意識	200	0:05:20
Main-S①	75	×	6	2	1' 10"	スピードアップ レスト60"	900	0:14:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Main-S②	50	×	8	1	0' 45"	パドル ※強いキャッチで スピードを上げる	400	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:54:20

テクニック

筋持久力

スピード

17_05_26

(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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"	スイム50 キャッチアップ25	300	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	外側入水クロール ※肩より外側に入水 肘を立てる	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 50"	フォーミング ドリル意識	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドッグパドル6スイム6 繰り返し ※キャッチ動作を意識	200	0:06:00
Main-S①	75	×	4	2	1' 20"	スピードアップ レスト60"	600	0:10:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Main-S②	50	×	8	1	0' 50"	パドル ※強いキャッチで スピードを上げる	400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:40

テクニック

筋持久力

スピード

17_05_26

(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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' 45"	スイム50 キャッチアップ25	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	外側入水クロール ※肩より外側に入水 肘を立てる	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	2' 05"	フォーミング ドリル意識	600	0:12:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドッグパドル6スイム6 繰り返し ※キャッチ動作を意識	200	0:06:00
Main-S①	75	×	4	2	1' 30"	スピードアップ レスト60"	600	0:12:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Main-S②	50	×	8	1	0' 55"	パドル ※強いキャッチで スピードを上げる	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:50

テクニック

筋持久力

スピード

17_05_26

(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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' 50"	スイム50 キャッチアップ25	150	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	外側入水クロール ※肩より外側に入水 肘を立てる	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	2' 20"	フォーミング ドリル意識	600	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドッグパドル6スイム6 繰り返し ※キャッチ動作を意識	200	0:06:40
Main-S①	75	×	4	2	1' 40"	スピードアップ レスト60"	600	0:13:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Main-S②	50	×	6	1	1' 05"	パドル ※強いキャッチで スピードを上げる	300	0:06:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:55:50