

テクニック

筋持久力

実践
17_06_05
(月)



【テーマ】

- 実践
- スピードアップ100
- プル動作

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	7' 30"	チョイス	400	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 40"	バタフライ 右手 左手 両手 繰り返し	200	0:05:20
Swim	200	×	6	1	3' 20"	奇数 IM 偶数 1/5呼吸	1200	0:20:00
Main-S①	75	×	10	1	1' 15"	ゴールタッチ以外は一度上にあがる	750	0:12:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Main-S②	25	×	8	1	0' 40"	奇数 顔上げ平泳ぎハード 偶数 ノーブルハード(行けるところまで)	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	0:55:40

テクニック

筋持久力

実践
17_06_05
(月)



【テーマ】

- 実践
- スピードアップ100
- プル動作

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"		バタフライ 右手 左手 両手 繰り返し	200	0:06:00
Swim	200	×	6	1	3' 40"		奇数 3 ^本 ライン上ターン 偶数 1/4呼吸 2ストロークめでオデコを水面に出す	1200	0:22:00
Main-S①	75	×	8	1	1' 30"		ゴールタッチ以外は一度上にあがる	600	0:12:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Main-S②	25	×	6	1	0' 45"		奇数 顔上げ平泳ぎハード 偶数 ノーブルハード(行けるところまで)	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2750	0:57:30

テクニック

筋持久力

実践
17_06_05
(月)



【テーマ】

- 実践
- スピードアップ100
- プル動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	300	×	1	1	6' 00"	チョイス	300	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	バタフライ 右手 左手 両手 繰り返し	200	0:06:00
Swim	200	×	6	1	3' 50"	奇数 3 ^本 ライン上ターン 偶数 1/4呼吸 2ストロークめでオデコを水面に出す	1200	0:23:00
Main-S①	75	×	8	1	1' 30"	ゴールタッチ以外は一度上にあがる	600	0:12:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Main-S②	25	×	6	1	0' 45"	奇数 顔上げ平泳ぎハード 偶数 ノーブルハード(行けるところまで)	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:56:30

テクニック

筋持久力

実践
17_06_05
(月)



【テーマ】

- 実践
- スピードアップ100
- プル動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	300	×	1	1	6' 20"	チョイス	300	0:06:20
Drill	25	×	6	1	0' 45"	バタフライ 右手 左手 両手 繰り返し	150	0:04:30
Swim	200	×	6	1	4' 00"	奇数 3 ^本 ライン上ターン 偶数 1/4呼吸 2ストロークめでオデコを水面に出す	1200	0:24:00
Main-S①	75	×	6	1	1' 40"	ゴールタッチ以外は一度上にあがる	450	0:10:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Main-S②	25	×	6	1	0' 50"	奇数 顔上げ平泳ぎハード 偶数 ノーブルハード(行けるところまで)	150	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:54:50

テクニック

筋持久力

実践
17_06_05
(月)



【テーマ】

- 実践
- スピードアップ100
- プル動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	300	×	1	1	6' 40"	チョイス	300	0:06:40
Drill	25	×	6	1	0' 50"	バタフライ 右手 左手 両手 繰り返し	150	0:05:00
Swim	200	×	6	1	4' 20"	奇数 3 ^本 ライン上ターン 偶数 1/4呼吸 2ストロークめでオデコを水面に出す	1200	0:26:00
Main-S①	75	×	6	1	1' 45"	ゴールタッチ以外は一度上にあがる	450	0:10:30
Swim	50	×	1	1	1' 30"	イージー	50	0:01:30
Main-S②	25	×	6	1	0' 50"	奇数 顔上げ平泳ぎハード 偶数 ノーブルハード(行けるところまで)	150	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:57:40

テクニック

筋持久力

実践
17_06_05
(月)



【テーマ】

- 実践
- スピードアップ100
- プル動作

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	×	4	1	0' 50"	バタフライ 右手 左手 両手 繰り返し	100	0:03:20
Swim	200	×	6	1	4' 45"	奇数 3 ^本 ライン上ターン 偶数 1/4呼吸 2ストロークめでオデコを水面に出す	1200	0:28:30
Main-S①	75	×	6	1	1' 55"	ゴールタッチ以外は一度上にあがる	450	0:11:30
Swim	50	×	1	1	1' 30"	イージー	50	0:01:30
Main-S②	25	×	4	1	0' 50"	奇数 顔上げ平泳ぎハード 偶数 ノーブルハード(行けるところまで)	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:50