

テクニック

筋持久力

スピード
17_06_23
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	外側入水クロール プルブイ ※身体の外側を搔く キックしないで	200	0:05:20
Swim	100	×	8	1	1' 35"	ドリル意識 スピードアップ	800	0:12:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチアップ お腹の前一度ストップ ※脇が開いた状態で一度手を止める	200	0:05:20
Main-S①	100	×	4	3	1' 40"	サークルマイナス10秒以内 レスト30"	1200	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:54:20

テクニック

筋持久力

スピード
17_06_23
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	外側入水クロール プルブイ ※身体の外側を搔く キックしないで	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 50"	ドリル意識 スピードアップ	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ お腹の前一度ストップ ※脇が開いた状態で一度手を止める	200	0:06:00
Main-S①	100	×	4	3	1' 55"	サークルマイナス10秒以内 レスト30"	1200	0:23:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:53:20

テクニック

筋持久力

スピード

17_06_23

(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	100	×	2	1	2' 15"	チョイス	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	外側入水クロール プルブイ ※身体の外側を搔く キックしないで	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	2' 05"	ドリル意識 スピードアップ	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ お腹の前一度ストップ ※脇が開いた状態で一度手を止める	200	0:06:00
Main-S①	100	×	4	3	2' 10"	サークルマイナス10秒以内 レスト30"	1200	0:26:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:53:50

テクニック

筋持久力

スピード

17_06_23

(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	100	×	2	1	2' 30"	チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	外側入水クロール プルブイ ※身体の外側を搔く キックしないで	200	0:06:40
Swim	100	×	5	1	2' 20"	ドリル意識 スピードアップ	500	0:11:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ お腹の前一度ストップ ※脇が開いた状態で一度手を止める	200	0:06:40
Main-S①	100	×	3	3	2' 15"	サークルマイナス10秒以内 レスト30"	900	0:20:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:53:15