

テクニック

筋持久力

実践
17_07_14
(金)



【テーマ】

- 実践
- スピードアップ200
- プッシュ動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	8' 00"	スイム100 板キック100 板プル100 スイム100	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	1' 00"	その場スカーリング30" レスト30" ※座った形で 肩肘が平行に 足を浮かせて	200	0:08:00
Swim	400	×	3	1	7' 00"	奇数 3 _{フル} ライン上ターン 偶数 前呼吸1/2で25 スイム75 繰り返し	1200	0:21:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 30"	12.5でターン レスト30"	200	0:04:00
	30	×	8	1	0' 40"	15でターン レスト30"	240	0:05:20
	40	×	8	1	0' 40"	20でターン	320	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2660	0:54:40

テクニック

筋持久力

実践
17_07_14
(金)



【テーマ】

- 実践
- スピードアップ200
- プッシュ動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	400	×	1	1	8' 00"		スイム100 板キック100 板プル100 スイム100	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	1' 00"		その場スカーリング30" レスト30" ※座った形で 肩肘が平行に 足を浮かせて	200	0:08:00
Swim	400	×	3	1	7' 30"		奇数 3 _{フル} ライン上ターン 偶数 前呼吸1/2で25 スイム75 繰り返し	1200	0:22:30
Main-S①	25	×	8	1	0' 40"		12.5でターン レスト30"	200	0:05:20
	30	×	6	1	0' 40"		15でターン レスト30"	180	0:04:00
	40	×	6	1	0' 50"		20でターン	240	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2520	0:55:50

テクニック

筋持久力

実践
17_07_14
(金)



【テーマ】

- 実践
- スピードアップ200
- プッシュ動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	8' 40"	スイム100 板キック100 板プル100 スイム100	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	1' 00"	その場スカーリング30" レスト30" ※座った形で 肩肘が平行に 足を浮かせて	200	0:08:00
Swim	400	×	3	1	8' 00"	奇数 3 _{フル} ライン上ターン 偶数 前呼吸1/2で25 スイム75 繰り返し	1200	0:24:00
Main-S①	25	×	6	1	0' 40"	12.5でターン レスト30"	150	0:04:00
	30	×	6	1	0' 45"	15でターン レスト30"	180	0:04:30
	40	×	6	1	0' 50"	20でターン	240	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2470	0:57:10

テクニック

筋持久力

実践
17_07_14
(金)



【テーマ】

- 実践
- スピードアップ200
- プッシュ動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	9' 30"	スイム100 板キック100 板プル100 スイム100	400	0:09:30
Drill	25	×	4	1	1' 00"	その場スカーリング30" レスト30" ※座った形で 肩肘が平行に 足を浮かせて	100	0:04:00
Swim	400	×	3	1	9' 20"	奇数 3 _{ドル} ライン上ターン 偶数 前呼吸1/2で25 スイム75 繰り返し	1200	0:28:00
Main-S①	25	×	6	1	0' 40"	12.5でターン レスト30"	150	0:04:00
	30	×	4	1	0' 50"	15でターン レスト30"	120	0:03:20
	40	×	4	1	1' 00"	20でターン	160	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2230	0:55:50