

テクニック

筋持久力

スピード
17_08_04
(金)



【テーマ】

- スピード
- フォーミング100
- 動作確認

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' 40"	リカバリー耳タッチクロール ※肘はリラックスして高い位置を	200	0:05:20
Swim	100	×	12	1	1' 40"	ドリル意識で フォームチェック	1200	0:20:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ストレートリカバリー90度ストップ ※自分の頭の位置とリカバリー動作の確認	200	0:05:20
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	奇数 クロール 右手のみ速く 左手普通に 偶数 クロール 左手のみ速く 右手普通に	200	0:05:20
M-Swim②	50	×	10	1	0' 50"	12.5メートルずつビルドアップ	500	0:08:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:55:20

テクニック

筋持久力

スピード
17_08_04
(金)



【テーマ】

- スピード
- フォーミング100
- 動作確認

C

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"	リカバリー耳タッチクロール ※肘はリラックスして高い位置を	200	0:06:00
Swim	100	×	12	1	1' 50"	ドリル意識で フォームチェック	1200	0:22:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ストレートリカバリー90度ストップ ※自分の頭の位置とリカバリー動作の確認	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	奇数 クロール 右手のみ速く 左手普通に 偶数 クロール 左手のみ速く 右手普通に	200	0:05:20
M-Swim②	50	×	8	1	0' 55"	12.5メートルずつビルドアップ	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:57:40

テクニック

筋持久力

スピード
17_08_04
(金)



【テーマ】

- スピード
- フォーミング100
- 動作確認

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	×	8	1	0' 45"	リカバリー耳タッチクロール ※肘はリラックスして高い位置を	200	0:06:00
Swim	100	×	10	1	2' 00"	ドリル意識で フォームチェック	1000	0:20:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ストレートリカバリー90度ストップ ※自分の頭の位置とリカバリー動作の確認	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	奇数 クロール 右手のみ速く 左手普通に 偶数 クロール 左手のみ速く 右手普通に	200	0:06:00
M-Swim②	50	×	8	1	1' 10"	12.5メートルずつビルドアップ	400	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:56:40

テクニック

筋持久力

スピード
17_08_04
(金)



【テーマ】

- スピード
- フォーミング100
- 動作確認

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	300	×	1	1	6' 50"	チョイス	300	0:06:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	リカバリー耳タッチクロール ※肘はリラックスして高い位置を	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	2' 20"	ドリル意識で フォームチェック	800	0:18:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ストレートリカバリー90度ストップ ※自分の頭の位置とリカバリー動作の確認	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	奇数 クロール 右手のみ速く 左手普通に 偶数 クロール 左手のみ速く 右手普通に	200	0:06:00
M-Swim②	50	×	6	1	1' 20"	12.5メートルずつビルドアップ	300	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:10