

テクニック

筋持久力

スピード
17_08_07
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フォーミング100
- 動作確認

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	8	1	1'00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0'40"	リカバリー頭タッチ ※しっかりとフィニッシュをして リラックスしたリカバリー	200	0:05:20
Swim	100	×	12	1	1'30"	ドリル意識で フォームチェック	1200	0:18:00
Drill	25	×	8	1	0'40"	けのび~4ストロークストップ 繰り返し ※キックとストロークのタイミングを合わせよう	200	0:05:20
Main-S①	75	×	8	2	1'05"	ベースアップ レスト60	1200	0:17:20
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	0:57:00



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フォーミング100
- 動作確認

テクニック

筋持久力

スピード
17_08_07
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	リカバリー頭タッチ ※しっかりとフィニッシュをして リラックスしたリカバリー	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' 45"	けのび~4ストロークストップ 繰り返し ※キックとストロークのタイミングを合わせよう	200	0:06:00
Main-S①	75	×	6	2	1' 10"	ベースアップ レスト60 偶数 クロール	900	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:56:20



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フォーミング100
- 動作確認

テクニック

筋持久力

スピード
17_08_07
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 05"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 40"	リカバリー頭タッチ ※しっかりとフィニッシュをして リラックスしたリカバリー	200	0:05:20
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"	けのび~4ストロークストップ 繰り返し ※キックとストロークのタイミングを合わせよう	200	0:06:00
Main-S①	75	×	6	2	1' 15"	ベースアップ レスト60 偶数 クロール	900	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:57:50



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フォーミング100
- 動作確認

テクニック

筋持久力

スピード
17_08_07
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	6	1	1' 10"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	リカバリー頭タッチ ※しっかりとフィニッシュをして リラックスしたリカバリー	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' 50"	けのび~4ストロークストップ 繰り返し ※キックとストロークのタイミングを合わせよう	200	0:06:40
Main-S①	75	×	6	2	1' 20"	ベースアップ レスト60 偶数 クロール	900	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:58:40

テクニック

筋持久力

スピード
17_08_07
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	50	×	4	1	1' 15"	チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	リカバリー頭タッチ ※しっかりとフィニッシュをして リラックスしたリカバリー	200	0:06:00
Swim	100	×	9	1	2' 10"	ドリル意識で フォームチェック	900	0:19:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	けのび~4ストロークストップ 繰り返し ※キックとストロークのタイミングを合わせよう	200	0:06:40
Main-S①	75	×	6	2	1' 25"	ベースアップ レスト60 偶数 クロール	900	0:17:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:57:10



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フォーミング100
- 動作確認

テクニック

筋持久力

スピード
17_08_07
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	4	1	1' 30"	チョイス	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	リカバリー頭タッチ ※しっかりとフィニッシュをして リラックスしたリカバリー	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	2' 30"	ドリル意識で フォームチェック	800	0:20:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	けのび~4ストロークストップ 繰り返し ※キックとストロークのタイミングを合わせよう	200	0:07:20
Main-S①	75	×	4	2	1' 40"	ベースアップ レスト60 偶数 クロール	600	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:56:20