

テクニック

筋持久力

スピード
17_08_09
(水)



【テーマ】

- スピード
- フォーミング100
- 動作確認
- 1'30"

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	フィニッシュ後 親指を下にして外側から入水 少しずつ肘を立てて ※リカバリーで体重を前に乗せる	200	0:05:20
Swim	100	×	12	1	1' 30"	ドリル意識で フォーミング	1200	0:18:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチアップ 前で手のひらを合わせる ※前後で肩甲骨を動かそう	200	0:05:20
Main-S①	25	×	8	1	0' 40"	キャッチアップ キックハード	200	0:05:20
Main-S②	100	×	8	1	1' 40"	25ハード 50スイム 25ハード	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:58:20

テクニック

筋持久力

スピード
17_08_09
(水)



【テーマ】

- スピード
- フォーミング100
- 動作確認
- 1'40"

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュ後 親指を下にして外側から入水 少しずつ肘を立てて ※リカバリーで体重を前に乗せる	200	0:06:00
Swim	100	×	10	1	1' 40"	ドリル意識で フォーミング	1000	0:16:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ 前で手のひらを合わせる ※前後で肩甲骨を動かそう	200	0:06:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 40"	キャッチアップ キックハード	200	0:05:20
Main-S②	100	×	7	1	1' 50"	25ハード 50スイム 25ハード	700	0:12:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:57:50

テクニック

筋持久力

スピード
17_08_09
(水)



【テーマ】

- スピード
- フォーミング100
- 動作確認
- 1'50"

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	1	1	4' 10"	チョイス	200	0:04:10
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュ後 親指を下にして外側から入水 少しずつ肘を立てて ※リカバリーで体重を前に乗せる	200	0:06:00
Swim	100	×	10	1	1' 50"	ドリル意識で フォーミング	1000	0:18:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ 前で手のひらを合わせる ※前後で肩甲骨を動かそう	200	0:06:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 40"	キャッチアップ キックハード	200	0:05:20
Main-S②	100	×	7	1	1' 55"	25ハード 50スイム 25ハード	700	0:13:25
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:15

テクニック

筋持久力

スピード
17_08_09
(水)



【テーマ】

- スピード
- フォーミング100
- 動作確認
- 2'00"

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	1	1	4' 15"	チョイス	200	0:04:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュ後 親指を下にして外側から入水 少しずつ肘を立てて ※リカバリーで体重を前に乗せる	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	2' 00"	ドリル意識で フォーミング	800	0:16:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ 前で手のひらを合わせる ※前後で肩甲骨を動かそう	200	0:06:40
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ キックハード	200	0:06:00
Main-S②	100	×	7	1	2' 10"	25ハード 50スイム 25ハード	700	0:15:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:57:45

テクニック

筋持久力

スピード
17_08_09
(水)



【テーマ】

- スピード
- フォーミング100
- 動作確認
- 2'05"

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	1	1	4' 20"	チョイス	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュ後 親指を下にして外側から入水 少しずつ肘を立てて ※リカバリーで体重を前に乗せる	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	2' 10"	ドリル意識で フォーミング	800	0:17:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ 前で手のひらを合わせる ※前後で肩甲骨を動かそう	200	0:06:40
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ キックハード	200	0:06:00
Main-S②	100	×	6	1	2' 20"	25ハード 50スイム 25ハード	600	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:58:00

テクニック

筋持久力

スピード
17_08_09
(水)



【テーマ】

- スピード
- フォーミング100
- 動作確認
- 2'20"

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	フィニッシュ後 親指を下にして外側から入水 少しずつ肘を立てて ※リカバリーで体重を前に乗せる	200	0:07:20
Swim	100	×	7	1	2' 30"	ドリル意識で フォーミング	700	0:17:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	キャッチアップ 前で手のひらを合わせる ※前後で肩甲骨を動かそう	200	0:07:20
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ キックハード	200	0:06:00
Main-S②	100	×	4	1	2' 40"	25ハード 50スイム 25ハード	400	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:56:20