

テクニック

筋持久力

実践
17_08_16
(水)



【テーマ】

- 実践
- 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	×	1	1	4' 00"	チョイス	200	0:04:00
Drill	200	×	1	1	4' 40"	板キック	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手バタフライ 交互	200	0:05:20
Swim	800	×	1	1	12' 40"	前呼吸25 クロール75/繰り返し	800	0:12:40
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	奇数 顔上げ平泳ぎ ハード 偶数 ヘッドアップ ゆっくり プルブイ	200	0:06:00
Swim	800	×	1	1	12' 40"	3ライン上ターン	800	0:12:40
Main-S②	25	×	12	1	0' 45"	壁キック10秒ハード～スイム	300	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:57:20

テクニック

筋持久力

実践
17_08_16
(水)



【テーマ】

- 実践
- 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	×	1	1	4' 00"	チョイス	200	0:04:00
Drill	200	×	1	1	5' 00"	板キック	200	0:05:00
Drill	25	×	4	1	0' 45"	片手バタフライ 交互	100	0:03:00
Swim	800	×	1	1	13' 20"	前呼吸25 クロール75/繰り返し	800	0:13:20
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	奇数 顔上げ平泳ぎ ハード 偶数 ヘッドアップ ゆっくり プルブイ	200	0:06:00
Swim	800	×	1	1	14' 00"	3ライン上ターン	800	0:14:00
Main-S②	25	×	12	1	0' 45"	壁キック10秒ハード～スイム	300	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:57:20

テクニック

筋持久力

実践
17_08_16
(水)



【テーマ】

- 実践
- 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' 00"	チョイス	200	0:04:00
Drill	200	×	1	1	5' 00"	板キック	200	0:05:00
Drill	25	×	4	1	0' 45"	片手バタフライ 交互	100	0:03:00
Swim	800	×	1	1	14' 00"	前呼吸25 クロール75/繰り返し	800	0:14:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	奇数 顔上げ平泳ぎ ハード 偶数 ヘッドアップ ゆっくり プルブイ	200	0:06:00
Swim	800	×	1	1	14' 00"	3ライン上ターン	800	0:14:00
Main-S②	25	×	10	1	0' 45"	壁キック10秒ハード～スイム	250	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:56:30

テクニック

筋持久力

実践
17_08_16
(水)



【テーマ】

- 実践
- 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' 10"	チョイス	200	0:04:10
Drill	200	×	1	1	5' 30"	板キック	200	0:05:30
Drill	25	×	4	1	0' 50"	片手バタフライ 交互	100	0:03:20
Swim	700	×	1	1	13' 25"	前呼吸25 クロール75/繰り返し	700	0:13:25
Main-S①	25	×	8	1	0' 50"	奇数 顔上げ平泳ぎ ハード 偶数 ヘッドアップ ゆっくり プルブイ	200	0:06:40
Swim	700	×	1	1	13' 25"	3ライン上ターン	700	0:13:25
Main-S②	25	×	8	1	0' 50"	壁キック10秒ハード～スイム	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:56:10

テクニック

筋持久力

実践
17_08_16
(水)



【テーマ】

- 実践
- 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	200	×	1	1	6' 00"	板キック	200	0:06:00
Drill	25	×	4	1	0' 50"	片手バタフライ 交互	100	0:03:20
Swim	600	×	1	1	13' 00"	前呼吸25 クロール75/繰り返し	600	0:13:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 50"	奇数 顔上げ平泳ぎ ハード 偶数 ヘッドアップ ゆっくり プルブイ	200	0:06:40
Swim	600	×	1	1	13' 00"	3ライン上ターン	600	0:13:00
Main-S②	25	×	8	1	0' 50"	壁キック10秒ハード～スイム	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:56:00

テクニック

筋持久力

実践
17_08_16
(水)



【テーマ】

- 実践
- 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' 40"	チョイス	200	0:04:40
Drill	200	×	1	1	6' 00"	板キック	200	0:06:00
Drill	25	×	4	1	0' 55"	片手バタフライ 交互	100	0:03:40
Swim	600	×	1	1	14' 00"	前呼吸25 クロール75/繰り返し	600	0:14:00
Main-S①	25	×	6	1	0' 55"	奇数 顔上げ平泳ぎ ハード 偶数 ヘッドアップ ゆっくり プルブイ	150	0:05:30
Swim	600	×	1	1	14' 00"	3ライン上ターン	600	0:14:00
Main-S②	25	×	8	1	0' 50"	壁キック10秒ハード～スイム	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:57:30