

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_08_21
(月)



【テーマ】

- スピード
- 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	200	×	2	1	3' 50"	チョイス	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	板クロール リカバリーサイドから肘上げ ※お腹がねじれないように	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"	ドックパドル4回 スイム4ストローク 繰り返し ※キャッチ動作意識	200	0:05:20
Main-S①	25	×	8	1	0' 40"	ハード！！	200	0:05:20
Main-S②	100	×	8	1	1' 40"	75%ストロークカウント 25%ハード 同じストロークで	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:58:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_08_21
(月)



- 【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	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール リカバリーサイドから肘上げ ※お腹がねじれないように	200	0:06:00
Swim	100	×	9	1	1' 40"	ドリル意識で フォームチェック	900	0:15:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドックパドル4回 スイム4ストローク 繰り返し ※キャッチ動作意識	200	0:06:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 40"	ハード！！	200	0:05:20
Main-S②	100	×	8	1	1' 45"	75%ストロークカウント 25%ハード 同じストロークで	800	0:14:00
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

スタミナ
17_08_21
(月)



- 【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	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール リカバリーサイドから肘上げ ※お腹がねじれないように	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 50"	ドリル意識で フォームチェック	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドックパドル4回 スイム4ストローク 繰り返し ※キャッチ動作意識	200	0:06:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 40"	ハード！！	200	0:05:20
Main-S②	100	×	8	1	1' 55"	75%ストロークカウント 25%ハード 同じストロークで	800	0:15:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:58:20

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_08_21
(月)



【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	200	×	1	1	4' 10"	チョイス	200	0:04:10
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール リカバリーサイドから肘上げ ※お腹がねじれないように	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	2' 00"	ドリル意識で フォームチェック	800	0:16:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドックパドル4回 スイム4ストローク 繰り返し ※キャッチ動作意識	200	0:06:40
Main-S①	25	×	6	1	0' 45"	ハード！！	150	0:04:30
Main-S②	100	×	8	1	2' 05"	75%ストロークカウント 25%ハード 同じストロークで	800	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:57:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_08_21
(月)



【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	200	×	1	1	4' 20"	チョイス	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板クロール リカバリーサイドから肘上げ ※お腹がねじれないように	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	2' 10"	ドリル意識で フォームチェック	800	0:17:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドックパドル4回 スイム4ストローク 繰り返し ※キャッチ動作意識	200	0:06:40
Main-S①	25	×	6	1	0' 45"	ハード！！	150	0:04:30
Main-S②	100	×	6	1	2' 15"	75%ストロークカウント 25%ハード 同じストロークで	600	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:56:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_08_21
(月)



- 【テーマ】
- スピード
 - フォーミング100
 - 動作確認

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	25	×	8	1	0' 50"	板クロール リカバリーサイドから肘上げ ※お腹がねじれないように	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' 50"	ドックパドル4回 スイム4ストローク 繰り返し ※キャッチ動作意識	200	0:06:40
Main-S①	25	×	6	1	0' 50"	ハード！！	150	0:05:00
Main-S②	100	×	4	1	2' 30"	75%ストロークカウント 25%ハード 同じストロークで	400	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:56:00