

テクニック

筋持久力

スピード
17_09_01
(金)



【テーマ】

- スピード
- フォーミング200
- 動作確認

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' 50"	ロングドックパドル4回 スイム4回 ※キャッチからフィニッシュまで長いイメージを	200	0:06:40
Swim	100	×	10	1	1' 35"	ドリル意識で フォームチェック	1000	0:15:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手キャッチスカーリング 左手クロール 偶数 左手キャッチスカーリング 右手クロール ※スカーリングは止めないように 肘を固定	200	0:06:00
M-Swim	75	×	1	6	1' 10"	ハード	450	0:07:00
	25	×	1	6	0' 50"	イージー 繰り返し	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"	呼吸制限 1/4 ※フォームチェック	200	0:03:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:00

テクニック

筋持久力

スピード
17_09_01
(金)



- 【テーマ】
- スピード
 - フォーミング200
 - 動作確認

C

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' 45"	ロングドックパドル4回 スイム4回 ※キャッチからフィニッシュまで長いイメージを	200	0:06:00
Swim	100	×	10	1	1' 45"	ドリル意識で フォームチェック	1000	0:17:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手キャッチスカーリング 左手クロール 偶数 左手キャッチスカーリング 右手クロール ※スカーリングは止めないように 肘を固定	200	0:06:00
M-Swim	75	×	1	6	1' 15"	ハード	450	0:07:30
	25	×	1	6	0' 50"	イージー 繰り返し	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	3' 40"	呼吸制限 1/4 ※フォームチェック	200	0:03:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:40

テクニック

筋持久力

スピード
17_09_01
(金)



【テーマ】

- スピード
- フォーミング200
- 動作確認

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' 50"	ロングドックパドル4回 スイム4回 ※キャッチからフィニッシュまで長いイメージを	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	1' 55"	ドリル意識で フォームチェック	800	0:15:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手キャッチスカーリング 左手クロール 偶数 左手キャッチスカーリング 右手クロール ※スカーリングは止めないように 肘を固定	200	0:06:40
M-Swim	75	×	1	6	1' 25"	ハード	450	0:08:30
	25	×	1	6	0' 55"	イージー 繰り返し	150	0:05:30
Swim	200	×	1	1	4' 00"	呼吸制限 1/4 ※フォームチェック	200	0:04:00
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_09_01
(金)



- 【テーマ】
- スピード
 - フォーミング200
 - 動作確認

E

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"	ロングドックパドル4回 スイム4回 ※キャッチからフィニッシュまで長いイメージを	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	2' 15"	ドリル意識で フォームチェック	800	0:18:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手キャッチスカーリング 左手クロール 偶数 左手キャッチスカーリング 右手クロール ※スカーリングは止めないように 肘を固定	200	0:06:40
M-Swim	75	×	1	4	1' 40"	ハード	300	0:06:40
	25	×	1	4	0' 50"	イージー 繰り返し	100	0:03:20
Swim	200	×	1	1	4' 30"	呼吸制限 1/4 ※フォームチェック	200	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:50