

テクニック

筋持久力

スピード
17_09_04
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フォーミング200
- 動作確認

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	フィニッシュスカーリング ドルフィンキック ※キックとフィニッシュのタイミングを合わせよう	200	0:05:20
Swim	200	×	6	1	3' 10"	ドリル意識で フォーミング	1200	0:19:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手板 片手体側 ローリング肩上げ 12.5右 12.5左 ※前に手を伸ばしながら フィニッシュ側の腕を肩からあげる	200	0:05:20
Main-S①	50	×	1	6	0' 55"	フォーミング	300	0:05:30
	50	×	1	6	0' 50"	バタフライ	300	0:05:00
	50	×	1	6	0' 45"	スピードアップ 繰り返し	300	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:55:40

テクニック

筋持久力

スピード
17_09_04
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング ドルフィンキック ※キックとフィニッシュのタイミングを合わせよう	200	0:06:00
Swim	200	×	6	1	3' 20"	ドリル意識で フォーミング	1200	0:20:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手板 片手体側 ローリング肩上げ 12.5右 12.5左 ※前に手を伸ばしながら フィニッシュ側の腕を肩からあげる	200	0:06:40
Main-S①	50	×	1	6	0' 55"	フォーミング	300	0:05:30
	50	×	1	6	0' 50"	スピードアップ	300	0:05:00
	50	×	1	6	0' 45"	スピードアップ 繰り返し	300	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:58:40

テクニック

筋持久力

スピード
17_09_04
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	100	×	3	1	2' 05"	チョイス	300	0:06:15
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング ドルフィンキック ※キックとフィニッシュのタイミングを合わせよう	200	0:06:00
Swim	200	×	6	1	3' 40"	ドリル意識で フォーミング	1200	0:22:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手板 片手体側 ローリング肩上げ 12.5右 12.5左 ※前に手を伸ばしながら フィニッシュ側の腕を肩からあげる	200	0:06:40
Main-S①	50	×	1	5	1' 00"	フォーミング	250	0:05:00
	50	×	1	5	0' 55"	スピードアップ	250	0:04:35
	50	×	1	5	0' 50"	スピードアップ 繰り返し	250	0:04:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:57:40

テクニック

筋持久力

スピード
17_09_04
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	100	×	3	1	2' 10"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング ドルフィンキック ※キックとフィニッシュのタイミングを合わせよう	200	0:06:00
Swim	200	×	5	1	3' 50"	ドリル意識で フォーミング	1000	0:19:10
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手板 片手体側 ローリング肩上げ 12.5右 12.5左 ※前に手を伸ばしながら フィニッシュ側の腕を肩からあげる	200	0:06:40
Main-S①	50	×	1	5	1' 05"	フォーミング	250	0:05:25
	50	×	1	5	1' 00"	スピードアップ	250	0:05:00
	50	×	1	5	0' 55"	スピードアップ 繰り返し	250	0:04:35
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:56:20

テクニック

筋持久力

スピード
17_09_04
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	100	×	2	1	2' 20"	チョイス	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング ドルフィンキック ※キックとフィニッシュのタイミングを合わせよう	200	0:06:40
Swim	200	×	5	1	4' 15"	ドリル意識で フォーミング	1000	0:21:15
Drill	25	×	8	1	0' 55"	片手板 片手体側 ローリング肩上げ 12.5右 12.5左 ※前に手を伸ばしながら フィニッシュ側の腕を肩からあげる	200	0:07:20
Main-S①	50	×	1	4	1' 10"	フォーミング	200	0:04:40
	50	×	1	4	1' 05"	スピードアップ	200	0:04:20
	50	×	1	4	1' 00"	スピードアップ 繰り返し	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:55

テクニック

筋持久力

スピード
17_09_04
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フォーミング200
- 動作確認

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	2	1	2' 30"	チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	フィニッシュスカーリング ドルフィンキック ※キックとフィニッシュのタイミングを合わせよう	200	0:07:20
Swim	200	×	5	1	4' 30"	ドリル意識で フォーミング	1000	0:22:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	片手板 片手体側 ローリング肩上げ 12.5右 12.5左 ※前に手を伸ばしながら フィニッシュ側の腕を肩からあげる	200	0:07:20
Main-S①	50	×	1	3	1' 30"	フォーミング	150	0:04:30
	50	×	1	3	1' 20"	スピードアップ	150	0:04:00
	50	×	1	3	1' 10"	スピードアップ 繰り返し	150	0:03:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:57:10