

テクニック

筋持久力

スピード
17_09_06
(水)



【テーマ】

- スピード
- フォーミング200
- 動作確認
- 1'30"

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	7' 00"	チョイス	400	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	手のひらを合わせてグライドキック12.5 スイム12.5 ※合わせた手のひらをスライドさせて 脇の下を伸ばす	200	0:05:20
Swim	200	×	6	1	3' 10"	ドリル意識 フォーミング	1200	0:19:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	リカバリー指先引きずって戻す ※肘を高く上げて リラックス 戻す手は外側でもOK	200	0:05:20
Main-S①	50	×	1	6	1' 00"	板キック	300	0:06:00
	75	×	1	6	1' 05"	ハード	450	0:06:30
	25	×	1	6	0' 45"	フォーミング 繰り返し	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:56:40

テクニック

筋持久力

スピード
17_09_06
(水)



【テーマ】

- スピード
- フォーミング200
- 動作確認
- 1'40"

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	7' 30"	チョイス	400	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	手のひらを合わせてグライドキック12.5 スイム12.5 ※合わせた手のひらをスライドさせて 脇の下を伸ばす	200	0:06:00
Swim	200	×	6	1	3' 20"	ドリル意識 フォーミング	1200	0:20:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	リカバリー指先引きずって戻す ※肘を高く上げて リラックス 戻す手は外側でもOK	200	0:06:00
Main-S①	50	×	1	5	1' 10"	板キック	250	0:05:50
	75	×	1	5	1' 10"	ハード	375	0:05:50
	25	×	1	5	0' 50"	フォーミング 繰り返し	125	0:04:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:58:20

テクニック

筋持久力

スピード
17_09_06
(水)



- 【テーマ】
- スピード
 - フォーミング200
 - 動作確認
 - 1'50"

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	7' 50"	チョイス	400	0:07:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	手のひらを合わせてグライドキック12.5 スイム12.5 ※合わせた手のひらをスライドさせて 脇の下を伸ばす	200	0:06:40
Swim	200	×	5	1	3' 30"	ドリル意識 フォーミング	1000	0:17:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	リカバリー指先引きずって戻す ※肘を高く上げて リラックス 戻す手は外側でもOK	200	0:06:00
Main-S①	50	×	1	5	1' 15"	板キック	250	0:06:15
	75	×	1	5	1' 15"	ハード	375	0:06:15
	25	×	1	5	0' 50"	フォーミング 繰り返し	125	0:04:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:57:40

テクニック

筋持久力

スピード
17_09_06
(水)



【テーマ】

- スピード
- フォーミング200
- 動作確認
- 2'00"

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	8' 10"	チョイス	400	0:08:10
Drill	25	×	8	1	0' 50"	手のひらを合わせてグライドキック12.5 スイム12.5 ※合わせた手のひらをスライドさせて 脇の下を伸ばす	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	3' 50"	ドリル意識 フォーミング	800	0:15:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	リカバリー指先引きずって戻す ※肘を高く上げて リラックス 戻す手は外側でもOK	200	0:06:00
Main-S①	50	×	1	5	1' 20"	板キック	250	0:06:40
	75	×	1	5	1' 20"	ハード	375	0:06:40
	25	×	1	5	0' 50"	フォーミング 繰り返し	125	0:04:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:56:40

テクニック

筋持久力

スピード
17_09_06
(水)



【テーマ】

- スピード
- フォーミング200
- 動作確認
- 2'05"

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	300	×	1	1	6' 30"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	手のひらを合わせてグライドキック12.5 スイム12.5 ※合わせた手のひらをスライドさせて 脇の下を伸ばす	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	4' 15"	ドリル意識 フォーミング	800	0:17:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	リカバリー指先引きずって戻す ※肘を高く上げて リラックス 戻す手は外側でもOK	200	0:06:40
Main-S①	50	×	1	4	1' 30"	板キック	200	0:06:00
	75	×	1	4	1' 30"	ハード	300	0:06:00
	25	×	1	4	0' 50"	フォーミング 繰り返し	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:10

テクニック

筋持久力

スピード
17_09_06
(水)



【テーマ】

- スピード
- フォーミング200
- 動作確認
- 2'20"

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	300	×	1	1	6' 50"	チョイス	300	0:06:50
Drill	25	×	8	1	0' 55"	手のひらを合わせてグライドキック12.5 スイム12.5 ※合わせた手のひらをスライドさせて 脇の下を伸ばす	200	0:07:20
Swim	200	×	4	1	4' 30"	ドリル意識 フォーミング	800	0:18:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	リカバリー指先引きずって戻す ※肘を高く上げて リラックス 戻す手は外側でもOK	200	0:07:20
Main-S①	50	×	1	3	1' 40"	板キック	150	0:05:00
	75	×	1	3	1' 40"	ハード	225	0:05:00
	25	×	1	3	1' 00"	フォーミング 繰り返し	75	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:30