



- 【テーマ】
- スピード
 - フォーミング200
 - 動作確認

テクニック

筋持久力

スピード
17_09_18
(月)

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"	奇数 小指つけてグライドキック12.5 スイム12.5 偶数 手は肩幅で ローリングさせながらグライドキック12.5 スイム12.5 ※キック動作で 姿勢+肩の動かし方	200	0:05:20
Swim	200	×	6	1	3' 00"	ドリル意識で フォーミング	1200	0:18:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	リカバリー指先引きずって ※肘を持ち上げるイメージで	200	0:05:20
Main-S①	50	×	8	1	0' 50"	ストロークカウント16 25スイム 25ハード ストローク数が変わらないように	400	0:06:40
Main-S②	75	×	8	1	1' 30"	ゴールタッチ以外 壁キック5秒ハード	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:58:00



- 【テーマ】
- スピード
 - フォーミング200
 - 動作確認

テクニック

筋持久力

スピード
17_09_18
(月)

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"	奇数 小指つけてグライドキック12.5 スイム12.5 偶数 手は肩幅で ローリングさせながらグライドキック12.5 スイム12.5 ※キック動作で 姿勢+肩の動かし方	200	0:06:00
Swim	200	×	5	1	3' 15"	ドリル意識で フォーミング	1000	0:16:15
Drill	25	×	8	1	0' 45"	リカバリー指先引きずって ※肘を持ち上げるイメージで	200	0:06:00
Main-S①	50	×	8	1	0' 50"	ストロークカウント16 25スイム 25ハード ストローク数が変わらないように	400	0:06:40
Main-S②	75	×	8	1	1' 35"	ゴールタッチ以外 壁キック5秒ハード	600	0:12:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:58:35



- 【テーマ】
- スピード
 - フォーミング200
 - 動作確認

テクニック

筋持久力

スピード
17_09_18
(月)

C

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' 50"	奇数 小指つけてグライドキック12.5 スイム12.5 偶数 手は肩幅で ローリングさせながらグライドキック12.5 スイム12.5 ※キック動作で 姿勢+肩の動かし方	200	0:06:40
Swim	200	×	5	1	3' 30"	ドリル意識で 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 ※肘を持ち上げるイメージで	200	0:06:00
Main-S①	50	×	8	1	0' 55"	ストロークカウント18 25スイム 25ハード ストローク数が変わらないように	400	0:07:20
Main-S②	75	×	8	1	1' 40"	ゴールタッチ以外 壁キック5秒ハード	600	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:58:00



- 【テーマ】
- スピード
 - フォーミング200
 - 動作確認

テクニック

筋持久力

スピード
17_09_18
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	1	1	4' 15"	チョイス	200	0:04:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 小指つけてグライドキック12.5 スイム12.5 偶数 手は肩幅で ローリングさせながらグライドキック12.5 スイム12.5 ※キック動作で 姿勢+肩の動かし方	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	3' 50"	ドリル意識で 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 ※肘を持ち上げるイメージで	200	0:06:00
Main-S①	50	×	8	1	1' 05"	ストロークカウント18 25スイム 25ハード ストローク数が変わらないように	400	0:08:40
Main-S②	75	×	8	1	1' 45"	ゴールタッチ以外 壁キック5秒ハード	600	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:57:55



- 【テーマ】
- スピード
 - フォーミング200
 - 動作確認

テクニック

筋持久力

スピード
17_09_18
(月)

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"	奇数 小指つけてグライドキック12.5 スイム12.5 偶数 手は肩幅で ローリングさせながらグライドキック12.5 スイム12.5 ※キック動作で 姿勢+肩の動かし方	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	4' 10"	ドリル意識で フォーミング	800	0:16:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	リカバリー指先引きずって ※肘を持ち上げるイメージで	200	0:06:40
Main-S①	50	×	8	1	1' 15"	ストロークカウント20 25スイム 25ハード ストローク数が変わらないように	400	0:10:00
Main-S②	75	×	6	1	1' 50"	ゴールタッチ以外 壁キック5秒ハード	450	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:58:20



- 【テーマ】
- スピード
 - フォーミング200
 - 動作確認

テクニック

筋持久力

スピード
17_09_18
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 小指つけてグライドキック12.5 スイム12.5 偶数 手は肩幅で ローリングさせながらグライドキック12.5 スイム12.5 ※キック動作で 姿勢+肩の動かし方	200	0:07:20
Swim	200	×	3	1	4' 30"	ドリル意識で フォーミング	600	0:13:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	リカバリー指先引きずって ※肘を持ち上げるイメージで	200	0:07:20
Main-S①	50	×	6	1	1' 20"	ストロークカウント20 25スイム 25ハード ストローク数が変わらないように	300	0:08:00
Main-S②	75	×	6	1	2' 00"	ゴールタッチ以外 壁キック5秒ハード	450	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:40