

テクニック

筋持久力

スピード

17_09_29

(金)



【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	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ドックパドル 外向き2回 縦向き2回 ※水を掴む	200	0:05:20
Swim	100	×	10	1	1' 35"	ドリル意識で フォーミング	1000	0:15:50
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 右向き右手のみクロール 偶数 左向き左手のみクロール ※身体を傾けて キャッチ・プル動作を丁寧に	200	0:05:20
M-Swim	50	×	4	4	0' 45"	パドル レスト15"	800	0:12:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim②	75	×	4	1	1' 20"	グライドキックハード25 スイム50	300	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:56:50

テクニック

筋持久力

スピード
17_09_29
(金)



【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	100	×	3	1	2' 05"	チョイス	300	0:06:15
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドックパドル 外向き2回 縦向き2回 ※水を掴む	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 45"	ドリル意識で フォーミング	800	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右向き右手のみクロール 偶数 左向き左手のみクロール ※身体を傾けて キャッチ・プル動作を丁寧に	200	0:06:00
M-Swim	50	×	5	3	0' 50"	パドル レスト20"	750	0:12:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim②	75	×	4	1	1' 30"	グライドキックハード25 スイム50	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:55:45

テクニック

筋持久力

スピード

17_09_29

(金)



【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	100	×	3	1	2' 15"	チョイス	300	0:06:45
Drill	25	×	6	1	0' 45"	ドックパドル 外向き2回 縦向き2回 ※水を掴む	150	0:04:30
Swim	100	×	8	1	2' 00"	ドリル意識で フォーミング	800	0:16:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右向き右手のみクロール 偶数 左向き左手のみクロール ※身体を傾けて キャッチ・プル動作を丁寧に	200	0:06:40
M-Swim	50	×	4	3	0' 55"	パドル レスト15"	600	0:11:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim②	75	×	4	1	1' 40"	グライドキックハード25 スイム50	300	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:56:35

テクニック

筋持久力

スピード

17_09_29

(金)



【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	100	×	3	1	2' 20"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	ドックパドル 外向き2回 縦向き2回 ※水を掴む	150	0:04:30
Swim	100	×	6	1	2' 15"	ドリル意識で フォーミング	600	0:13:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右向き右手のみクロール 偶数 左向き左手のみクロール ※身体を傾けて キャッチ・プル動作を丁寧に	200	0:06:40
M-Swim	50	×	4	3	1' 05"	パドル レスト15"	600	0:13:00
Swim	50	×	1	1	1' 30"	イージー	50	0:01:30
M-Swim②	75	×	4	1	1' 50"	グライドキックハード25 スイム50	300	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:56:30