

テクニック

スピード

筋持久力

17\_10\_27

(金)



【テーマ】

- スピード
- リラックススイム75
- キック！！

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	6	1	1' 30"	キャッチアップ25 スイム50	450	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 バタフライキック フィニッシュスカーリング 偶数 クロールキック フィニッシュスカーリング ※フィニッシュのタイミングを意識	200	0:06:00
Kick	100	×	4	1	2' 20"	板キック	400	0:09:20
Swim	75	×	8	1	1' 10"	フォームチェック	600	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	6ストローククロール 6ストローク背泳ぎ ※ローリング動作	200	0:06:00
M-Swim	50	×	8	1	1' 00"	12.5グライドキック顔上げハード 37.5スイム	400	0:08:00
M-Swim	50	×	6	1	1' 05"	奇数 25ハード 25スイム 偶数 25スイム 25ノーブレハード ※ノーブレ(呼吸なし)	300	0:06:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:57:10

テクニック

スピード

筋持久力

17\_10\_27

(金)



【テーマ】

- スピード
- リラックススイム75
- キック！！

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	4	1	1' 40"	キャッチアップ25 スイム50	300	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 バタフライキック フィニッシュスカーリング 偶数 クロールキック フィニッシュスカーリング ※フィニッシュのタイミングを意識	200	0:06:00
Kick	100	×	4	1	2' 20"	板キック	400	0:09:20
Swim	75	×	8	1	1' 20"	フォームチェック	600	0:10:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	6ストローククロール 6ストローク背泳ぎ ※ローリング動作	200	0:06:40
M-Swim	50	×	7	1	1' 05"	12.5グライドキック顔上げハード 37.5スイム	350	0:07:35
M-Swim	50	×	6	1	1' 10"	奇数 25ハード 25スイム 偶数 25スイム 25ノーブレハード ※ノーブレ(呼吸なし)	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:56:55

テクニック

スピード

筋持久力

17\_10\_27

(金)



【テーマ】

- スピード
- リラックススイム75
- キック！！

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	4	1	1' 50"	キャッチアップ25 スイム50	300	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 バタフライキック フィニッシュスカーリング 偶数 クロールキック フィニッシュスカーリング ※フィニッシュのタイミングを意識	200	0:06:40
Kick	100	×	4	1	2' 30"	板キック	400	0:10:00
Swim	75	×	6	1	1' 40"	フォームチェック	450	0:10:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	6ストローククロール 6ストローク背泳ぎ ※ローリング動作	150	0:05:00
M-Swim	50	×	6	1	1' 10"	12.5グライドキック顔上げハード 37.5スイム	300	0:07:00
M-Swim	50	×	6	1	1' 15"	奇数 25ハード 25スイム 偶数 25スイム 25ノーブレハード ※ノーブレ(呼吸なし)	300	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:56:30

テクニック

スピード

筋持久力

17\_10\_27

(金)



【テーマ】

- スピード
- リラックススイム75
- キック！！

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	2	1	1' 55"	キャッチアップ25 スイム50	150	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 バタフライキック フィニッシュスカーリング 偶数 クロールキック フィニッシュスカーリング ※フィニッシュのタイミングを意識	200	0:06:40
Kick	100	×	4	1	2' 30"	板キック	400	0:10:00
Swim	75	×	6	1	1' 50"	フォームチェック	450	0:11:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	6ストローククロール 6ストローク背泳ぎ ※ローリング動作	200	0:06:40
M-Swim	50	×	5	1	1' 20"	12.5グライドキック顔上げハード 37.5スイム	250	0:06:40
M-Swim	50	×	6	1	1' 30"	奇数 25ハード 25スイム 偶数 25スイム 25ノーブレハード ※ノーブレ(呼吸なし)	300	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:56:50