

テクニック

筋持久力

スピード
17_11_27
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチアップ(基礎動作)100
- キック！！

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	8	1	1'00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0'40"	板キャッチアップ ※ビート板で ゆっくり 丁寧に	200	0:05:20
Swim	100	×	8	1	1'45"	キャッチアップ 丁寧に	800	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0'40"	1ストロークで足を開いて閉じて12.5 スイム12.5 ※股関節をしっかり動かす	200	0:05:20
Main-S	100	×	1	4	1'40"	フォーミング	400	0:06:40
	100	×	1	4	1'20"	パドル 繰り返し 3セット終わりに レスト30"	400	0:05:20
Kick	200	×	2	1	4'00"	板キック	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:55:40

テクニック

筋持久力

スピード

17_11_27

(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチアップ(基礎動作)100
- キック！！

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	8	1	1'00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	板キャッチアップ ※ビート板で ゆっくり 丁寧に	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1'50"	キャッチアップ 丁寧に	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0'45"	1ストロークで足を開いて閉じて12.5 スイム12.5 ※股関節をしっかり動かす	200	0:06:00
Main-S	100	×	1	4	1'50"	フォーミング	400	0:07:20
	100	×	1	4	1'30"	パドル 繰り返し 2セット終わりに レスト30"	400	0:06:00
Kick	200	×	1	1	5'00"	板キック	200	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:00

テクニック

筋持久力

スピード
17_11_27
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチアップ(基礎動作)100
- キック！！

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 05"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キャッチアップ ※ビート板で ゆっくり 丁寧に	200	0:06:40
Swim	100	×	7	1	2' 00"	キャッチアップ 丁寧に	700	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	1ストロークで足を開いて閉じて12.5 スイム12.5 ※股関節をしっかり動かす	200	0:06:00
Main-S	100	×	1	4	1' 55"	フォーミング	400	0:07:40
	100	×	1	4	1' 35"	パドル 繰り返し 2セット終わりに レスト30"	400	0:06:20
Kick	200	×	1	1	5' 00"	板キック	200	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:10

テクニック

筋持久力

スピード
17_11_27
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチアップ(基礎動作)100
- キック！！

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	6	1	1' 10"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キャッチアップ ※ビート板で ゆっくり 丁寧に	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	2' 05"	キャッチアップ 丁寧に	600	0:12:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	1ストロークで足を開いて閉じて12.5 スイム12.5 ※股関節をしっかり動かす	200	0:06:40
Main-S	100	×	1	4	2' 00"	フォーミング	400	0:08:00
	100	×	1	4	1' 45"	パドル 繰り返し 2セット終わりに レスト30"	400	0:07:00
Kick	200	×	1	1	5' 30"	板キック	200	0:05:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:56:20

テクニック

筋持久力

スピード
17_11_27
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチアップ(基礎動作)100
- キック！！

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	4	1	1' 15"	チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キャッチアップ ※ビート板で ゆっくり 丁寧に	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	2' 15"	キャッチアップ 丁寧に	600	0:13:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	1ストロークで足を開いて閉じて12.5 スイム12.5 ※股関節をしっかり動かす	200	0:06:40
Main-S	100	×	1	4	2' 15"	フォーミング	400	0:09:00
	100	×	1	4	1' 55"	パドル 繰り返し 2セット終わりに レスト30"	400	0:07:40
Kick	200	×	1	1	5' 30"	板キック	200	0:05:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:57:00

テクニック

筋持久力

スピード
17_11_27
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチアップ(基礎動作)100
- キック！！

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	4	1	1' 30"	チョイス	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板キャッチアップ ※ビート板で ゆっくり 丁寧に	200	0:07:20
Swim	100	×	5	1	2' 40"	キャッチアップ 丁寧に	500	0:13:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	1ストロークで足を開いて閉じて12.5 スイム12.5 ※股関節をしっかり動かす	200	0:07:20
Main-S	100	×	1	3	2' 30"	フォーミング	300	0:07:30
	100	×	1	3	2' 10"	パドル 繰り返し	300	0:06:30
Kick	200	×	1	1	5' 30"	板キック	200	0:05:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:56:30