

テクニック

スピード

筋持久力
17_12_08
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ100
- 動作確認

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' 40"	ドックパドル 細かい動作で12.5 スイム12.5 ※脇の下閉じないように	200	0:05:20
Swim	100	×	8	1	1' 40"	ベースアップ	800	0:13:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	グライドキック6回 2ストローク6ビート 繰り返し ※キックのリズムに手を合わせて	200	0:05:20
M-Swim	50	×	1	4	1' 00"	サークルに合わせてスピードアップ	200	0:04:00
	50	×	1	4	0' 50"		200	0:03:20
	50	×	1	4	0' 40"		200	0:02:40
						繰り返し		
Swim	50	×	6	2	0' 45"	パドル ペースキープ レスト60"	600	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:54:00



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ100
- 動作確認

テクニック

スピード

筋持久力
17_12_08
(金)

C

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"	ドックパドル 細かい動作で12.5 スイム12.5 ※脇の下閉じないように	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 50"	ベースアップ	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック6回 2ストローク6ビート 繰り返し ※キックのリズムに手を合わせて	200	0:06:00
M-Swim	50	×	1	4	1' 05"	サークルに合わせてスピードアップ 繰り返し	200	0:04:20
	50	×	1	4	0' 55"		200	0:03:40
	50	×	1	4	0' 45"		200	0:03:00
Swim	50	×	4	2	0' 50"	パドル ペースキープ レスト60"	400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:20



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ100
- 動作確認

テクニック

スピード

筋持久力
17_12_08
(金)

D

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' 45"	ドックパドル 細かい動作で12.5 スイム12.5 ※脇の下閉じないように	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	2' 00"	ベースアップ	800	0:16:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	グライドキック6回 2ストローク6ビート 繰り返し ※キックのリズムに手を合わせて	200	0:06:40
M-Swim	50	×	1	4	1' 10"	サークルに合わせてスピードアップ	200	0:04:40
	50	×	1	4	0' 05"		200	0:00:20
	50	×	1	4	1' 00"		200	0:04:00
						繰り返し		
Swim	50	×	5	2	1' 00"	パドル ペースキープ レスト60"	500	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:54:50

テクニック

スピード

筋持久力
17_12_08
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ100
- 動作確認

E

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' 50"	ドックパドル 細かい動作で12.5 スイム12.5 ※脇の下閉じないように	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	2' 20"	ベースアップ	600	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	グライドキック6回 2ストローク6ビート 繰り返し ※キックのリズムに手を合わせて	200	0:06:40
M-Swim	50	×	1	3	1' 30"	サークルに合わせてスピードアップ 繰り返し	150	0:04:30
	50	×	1	3	1' 20"		150	0:04:00
	50	×	1	3	1' 00"		150	0:03:00
Swim	50	×	4	2	1' 10"	パドル ペースキープ レスト60"	400	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:55:40