

テクニック

筋持久力

スピード
17_12_11
(月)



【テーマ】

- スピード
- ベースアップ(100)
- 動作確認

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"	ドッグパドル 胸の前 ※肘が肩より下がらないように 脇の下開いて	200	0:05:20
Swim	100	×	8	1	1'25"	ベースアップ	800	0:11:20
Drill	25	×	8	1	0'40"	1/1呼吸 リカバリー肘の位置確認 ※目線は斜め前を見て	200	0:05:20
Main-S	25	×	12	1	0'40"	奇数 キャッチアップ キックハード 偶数 キックなし ストレートアームハード	300	0:08:00
Main-S	75	×	10	1	1'20"	25ノーブレハード 50スイム	750	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:54:20

テクニック

筋持久力

スピード
17_12_11
(月)



【テーマ】

- スピード
- 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	50	×	8	1	1'00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	ドッグパドル 胸の前 ※肘が肩より下がらないように 脇の下開いて	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1'35"	ベースアップ	800	0:12:40
Drill	25	×	8	1	0'40"	1/1呼吸 リカバリー肘の位置確認 ※目線は斜め前を見て	200	0:05:20
Main-S	25	×	12	1	0'40"	奇数 キャッチアップ キックハード 偶数 キックなし ストレートアームハード	300	0:08:00
Main-S	75	×	10	1	1'20"	25ノーブレハード 50スイム	750	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:56:20

テクニック

筋持久力

スピード
17_12_11
(月)



【テーマ】

- スピード
- ベースアップ(100)
- 動作確認

C

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"	ドッグパドル 胸の前 ※肘が肩より下がらないように 脇の下開いて	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1'45"	ベースアップ	800	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	1/1呼吸 リカバリー肘の位置確認 ※目線は斜め前を見て	200	0:06:00
Main-S	25	×	10	1	0'40"	奇数 キャッチアップ キックハード 偶数 キックなし ストレートアームハード	250	0:06:40
Main-S	75	×	8	1	1'30"	25ノーブレハード 50スイム	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:55:40

テクニック

筋持久力

スピード
17_12_11
(月)



【テーマ】

- スピード
- ベースアップ(100)
- 動作確認

D

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' 45"	ドッグパドル 胸の前 ※肘が肩より下がらないように 脇の下開いて	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"	1/1呼吸 リカバリー肘の位置確認 ※目線は斜め前を見て	200	0:06:00
Main-S	25	×	10	1	0' 40"	奇数 キャッチアップ キックハード 偶数 キックなし ストレートアームハード	250	0:06:40
Main-S	75	×	8	1	1' 30"	25ノーブレハード 50スイム	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:54:50

テクニック

筋持久力

スピード
17_12_11
(月)



【テーマ】

- スピード
- 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	50	×	5	1	1' 10"	チョイス	250	0:05:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドッグパドル 胸の前 ※肘が肩より下がらないように 脇の下開いて	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	2' 05"	ベースアップ	600	0:12:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	1/1呼吸 リカバリー肘の位置確認 ※目線は斜め前を見て	200	0:06:00
Main-S	25	×	10	1	0' 45"	奇数 キャッチアップ キックハード 偶数 キックなし ストレートアームハード	250	0:07:30
Main-S	75	×	8	1	1' 45"	25ノーブレハード 50スイム	600	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:50

テクニック

筋持久力

スピード
17_12_11
(月)



【テーマ】

- スピード
- ベースアップ(100)
- 動作確認

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' 50"	ドッグパドル 胸の前 ※肘が肩より下がらないように 脇の下開いて	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"	1/1呼吸 リカバリー肘の位置確認 ※目線は斜め前を見て	200	0:06:40
Main-S	25	×	8	1	0' 45"	奇数 キャッチアップ キックハード 偶数 キックなし ストレートアームハード	200	0:06:00
Main-S	75	×	6	1	1' 50"	25ノーブレハード 50スイム	450	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:53:20