

テクニック

スピード

筋持久力

17\_12\_22

(金)



【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
	25	×	8	1	0' 40"	バタフライ1本 平泳ぎ1本 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 左手前右手リカバリー動作のみ12.5 スイム12.5 偶数 右手前左手リカバリー動作のみ12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を動かす	200	0:05:20
Swim	100	×	8	1	1' 35"	ベースアップ	800	0:12:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	肘伸ばしてドックパドル12.5 スイム12.5 ※肩の斜め前に手を伸ばして ドックパドル動作	200	0:05:20
M-Swim	25	×	1	4	0' 40"	右手のみハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	左手のみハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	スイムハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	スイム 繰り返し	100	0:02:40
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	奇数 足を開いて キック無し 偶数 足閉じて キック無し	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:40

テクニック

スピード

筋持久力

17\_12\_22

(金)



【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
	25	×	8	1	0' 40"	バタフライ1本 平泳ぎ1本 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手前右手リカバリー動作のみ12.5 スイム12.5 偶数 右手前左手リカバリー動作のみ12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を動かす	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 50"	ベースアップ	600	0:11:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	肘伸ばしてドックパドル12.5 スイム12.5 ※肩の斜め前に手を伸ばして ドックパドル動作	200	0:06:00
M-Swim	25	×	1	4	0' 40"	右手のみハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	左手のみハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	スイムハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	スイム 繰り返し	100	0:02:40
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	奇数 足を開いて キック無し 偶数 足閉じて キック無し	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:20

テクニック

スピード

筋持久力

17\_12\_22

(金)



【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' 10"	チョイス	300	0:07:00
	25	×	8	1	0' 40"	バタフライ1本 平泳ぎ1本 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手前右手リカバリー動作のみ12.5 スイム12.5 偶数 右手前左手リカバリー動作のみ12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を動かす	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"	肘伸ばしてドックパドル12.5 スイム12.5 ※肩の斜め前に手を伸ばして ドックパドル動作	200	0:06:00
M-Swim	25	×	1	4	0' 40"	右手のみハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	左手のみハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	スイムハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	スイム 繰り返し	100	0:02:40
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	奇数 足を開いて キック無し 偶数 足閉じて キック無し	200	0:06:00
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\_12\_22

(金)



【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	×	4	1	1' 20"	チョイス	200	0:05:20
	25	×	8	1	0' 40"	バタフライ1本 平泳ぎ1本 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手前右手リカバリー動作のみ12.5 スイム12.5 偶数 右手前左手リカバリー動作のみ12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を動かす	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	2' 15"	ベースアップ	600	0:13:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	肘伸ばしてドックパドル12.5 スイム12.5 ※肩の斜め前に手を伸ばして ドックパドル動作	200	0:06:40
M-Swim	25	×	1	3	0' 45"	右手のみハード	75	0:02:15
	25	×	1	3	0' 45"	左手のみハード	75	0:02:15
	25	×	1	3	0' 45"	スイムハード	75	0:02:15
	25	×	1	3	0' 45"	スイム 繰り返し	75	0:02:15
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	奇数 足を開いて キック無し 偶数 足閉じて キック無し	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:55:30