

テクニック

スピード

筋持久力
18_02_16
(金)



【テーマ】

- スピード
- 姿勢維持 200
- リカバリー動作

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' 40"	手のひらを外側に向けてクロール ※肘が落ちないように	200	0:05:20
Swim	200	×	2	1	3' 30"	脛かプルブイ挟んで	400	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 サイドキック 肘曲げ 脇開いて 水面タッチ 右手12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック 肘曲げ 脇開いて 水面タッチ 左手12.5 スイム12.5 ※肘を上げるリカバリー動作 体重を前にかける	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 30"	脛かプルブイ挟んで パドル 丁寧に	400	0:07:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	奇数 体側 右向き 右手のみ ハード 偶数 体側 左向き 左手のみ ハード	200	0:05:20
M-Swim	50	×	8	1	1' 00"	12.5を少しずつビルドアップ	400	0:08:00
Swim	25	×	8	1	0' 40"	キック無し 足を重ねて	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:00

テクニック

スピード

筋持久力
18_02_16
(金)



【テーマ】

- スピード
- 姿勢維持 200
- リカバリー動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	8	1	1' 05"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	手のひらを外側に向けてクロール ※肘が落ちないように	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 50"	脛かプルブイ挟んで	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 サイドキック 肘曲げ 脇開いて 水面タッチ 右手12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック 肘曲げ 脇開いて 水面タッチ 左手12.5 スイム12.5 ※肘を上げるリカバリー動作 体重を前にかける	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 50"	脛かプルブイ挟んで パドル 丁寧に	400	0:07:40
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	奇数 体側 右向き 右手のみ ハード 偶数 体側 左向き 左手のみ ハード	200	0:05:20
M-Swim	50	×	8	1	1' 05"	12.5を少しずつビルドアップ	400	0:08:40
Swim	25	×	6	1	0' 40"	キック無し 足を重ねて	150	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:57:00

テクニック

スピード

筋持久力
18_02_16
(金)



【テーマ】

- スピード
- 姿勢維持 200
- リカバリー動作

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' 45"	手のひらを外側に向けてクロール ※肘が落ちないように	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	4' 10"	脛かプルブイ挟んで	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 サイドキック 肘曲げ 脇開いて 水面タッチ 右手12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック 肘曲げ 脇開いて 水面タッチ 左手12.5 スイム12.5 ※肘を上げるリカバリー動作 体重を前にかける	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	4' 10"	脛かプルブイ挟んで パドル 丁寧に	400	0:08:20
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	奇数 体側 右向き 右手のみ ハード 偶数 体側 左向き 左手のみ ハード	200	0:05:20
M-Swim	50	×	8	1	1' 10"	12.5を少しずつビルドアップ	400	0:09:20
Swim	25	×	6	1	0' 40"	キック無し 足を重ねて	150	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:57:20

テクニック

スピード

筋持久力
18_02_16
(金)



【テーマ】

- スピード
- 姿勢維持 200
- リカバリー動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	6	1	1' 20"	チョイス	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	手のひらを外側に向けてクロール ※肘が落ちないように	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	4' 30"	脛かプルブイ挟んで	400	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 サイドキック 肘曲げ 脇開いて 水面タッチ 右手12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック 肘曲げ 脇開いて 水面タッチ 左手12.5 スイム12.5 ※肘を上げるリカバリー動作 体重を前にかける	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 30"	脛かプルブイ挟んで パドル 丁寧に	200	0:04:30
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	奇数 体側 右向き 右手のみ ハード 偶数 体側 左向き 左手のみ ハード	200	0:06:00
M-Swim	50	×	6	1	1' 20"	12.5を少しずつビルドアップ	300	0:08:00
Swim	25	×	6	1	0' 45"	キック無し 足を重ねて	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:40