

テクニック

スピード

筋持久力
18_02_21
(水)



【テーマ】

- スピード
- 姿勢維持 100
- リカバリー動作

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	1	1	7' 30"	チョイス	400	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 リカバリー水平に戻して 親指前12.5 スイム12.5 偶数 リカバリー水平に戻して 小指前12.5 スイム12.5 ※肩甲骨の動かし方 体重をJ前にかける 肩を動かさない	200	0:05:20
Swim	100	×	3	1	1' 40"	脛かプルブイ挟んで 丁寧に ドリル意識	300	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	リカバリーおへその横で抜いて 肘上げ12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を寄せて 肘を持ち上げる	200	0:06:00
Swim	100	×	3	1	1' 45"	2本 脛かプルブイ挟んで 丁寧に ドリル意識 1本 スイム	300	0:05:15
M-Swim	100	×	10	1	1' 45"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し ※ターンでリセット	1000	0:17:30
M-Swim	50	×	4	1	1' 30"	ハード！！	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:35



- 【テーマ】
- スピード
 - 姿勢維持 100
 - リカバリー動作

テクニック

スピード

筋持久力
18_02_21
(水)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	7' 50"	チョイス	400	0:07:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 リカバリー水平に戻して 親指前12.5 スイム12.5 偶数 リカバリー水平に戻して 小指前12.5 スイム12.5 ※肩甲骨の動かし方 体重を「前」にかける 肩を動かさない	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 50"	脛かプルブイ挟んで 丁寧に ドリル意識	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	リカバリーおへその横で抜いて 肘上げ12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を寄せて 肘を持ち上げる	200	0:06:00
Swim	100	×	3	1	1' 50"	2本 脛かプルブイ挟んで 丁寧に ドリル意識 1本 スイム	300	0:05:30
M-Swim	100	×	10	1	1' 50"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し ※ターンでリセット	1000	0:18:20
M-Swim	50	×	4	1	1' 30"	ハード！！	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:20

テクニック

スピード

筋持久力
18_02_21
(水)



【テーマ】

- スピード
- 姿勢維持 100
- リカバリー動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	8' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 リカバリー水平に戻して 親指前12.5 スイム12.5 偶数 リカバリー水平に戻して 小指前12.5 スイム12.5 ※肩甲骨の動かし方 体重をJ前にかける 肩を動かさない	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 55"	脛かプルブイ挟んで 丁寧に ドリル意識	200	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	リカバリーおへその横で抜いて 肘上げ12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を寄せて 肘を持ち上げる	200	0:06:00
Swim	100	×	3	1	1' 55"	2本 脛かプルブイ挟んで 丁寧に ドリル意識 1本 スイム	300	0:05:45
M-Swim	100	×	9	1	1' 55"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し ※ターンでリセット	900	0:17:15
M-Swim	50	×	4	1	1' 30"	ハード！！	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:50

テクニック

スピード

筋持久力
18_02_21
(水)



【テーマ】

- スピード
- 姿勢維持 100
- リカバリー動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	8' 20"	チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 リカバリー水平に戻して 親指前12.5 スイム12.5 偶数 リカバリー水平に戻して 小指前12.5 スイム12.5 ※肩甲骨の動かし方 体重を「前」にかける 肩を動かさない	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	2' 05"	脛かプルブイ挟んで 丁寧に ドリル意識	200	0:04:10
Drill	25	×	8	1	0' 45"	リカバリーおへその横で抜いて 肘上げ12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を寄せて 肘を持ち上げる	200	0:06:00
Swim	100	×	3	1	2' 05"	2本 脛かプルブイ挟んで 丁寧に ドリル意識 1本 スイム	300	0:06:15
M-Swim	100	×	8	1	2' 10"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し ※ターンでリセット	800	0:17:20
M-Swim	50	×	4	1	1' 30"	ハード！！	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:57:05

テクニック

スピード

筋持久力
18_02_21
(水)



【テーマ】

- スピード
- 姿勢維持 100
- リカバリー動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	300	×	1	1	6' 40"	チョイス	300	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 リカバリー水平に戻して 親指前12.5 スイム12.5 偶数 リカバリー水平に戻して 小指前12.5 スイム12.5 ※肩甲骨の動かし方 体重を「前」にかける 肩を動かさない	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 20"	脛かプルブイ挟んで 丁寧に ドリル意識	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	リカバリーおへその横で抜いて 肘上げ12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を寄せて 肘を持ち上げる	200	0:06:40
Swim	100	×	3	1	2' 20"	2本 脛かプルブイ挟んで 丁寧に ドリル意識 1本 スイム	300	0:07:00
M-Swim	100	×	8	1	2' 20"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し ※ターンでリセット	800	0:18:40
M-Swim	50	×	2	1	2' 00"	ハード！！	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:57:20

テクニック

スピード

筋持久力
18_02_21
(水)



【テーマ】

- スピード
- 姿勢維持 100
- リカバリー動作

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	300	×	1	1	6' 45"	チョイス	300	0:06:45
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 リカバリー水平に戻して 親指前12.5 スイム12.5 偶数 リカバリー水平に戻して 小指前12.5 スイム12.5 ※肩甲骨の動かし方 体重をJ前にかける 肩を動かさない	200	0:07:20
Swim	100	×	2	1	2' 30"	脛かプルブイ挟んで 丁寧に ドリル意識	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	リカバリーおへその横で抜いて 肘上げ12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を寄せて 肘を持ち上げる	200	0:07:20
Swim	100	×	2	1	2' 30"	1本 脛かプルブイ挟んで 丁寧に ドリル意識 1本 スイム	200	0:05:00
M-Swim	100	×	7	1	2' 30"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し ※ターンでリセット	700	0:17:30
M-Swim	50	×	2	1	2' 00"	ハード！！	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:55:55