

テクニック

スピード

筋持久力

18_03_16

(金)



【テーマ】

- スピード
- ベースアップ 200
- プッシュ動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	75	×	4	1	1' 30"	スイム50 キャッチアップ25	300	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング 外側から初めて内側へ12.5 スイム12+5 ※水を掴むイメージを	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 45"	フォーミング ドリル意識	200	0:03:30
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ロングドックパドル ※キャッチからフィニッシュまで長く動かす	200	0:05:20
Swim	100	×	2	1	1' 45"	フォーミング ドリル意識	200	0:03:30
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	浮き上がり6ストロークハード～スイム	200	0:05:20
M-Swim	25	×	1	5	0' 40"	グライドキック	125	0:03:20
	75	×	1	5	1' 20"	25ハード 50スイム 繰り返し	375	0:06:40
Swim	200	×	4	1	3' 05"	ベースアップ	800	0:12:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:00

テクニック

スピード

筋持久力

18_03_16

(金)



【テーマ】

- スピード
- ベースアップ 200
- プッシュ動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	4	1	1' 40"	スイム50 キャッチアップ25	300	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング 外側から初めて内側へ12.5 スイム12+5 ※水を掴むイメージを	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング ドリル意識	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ロングドックパドル ※キャッチからフィニッシュまで長く動かす	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング ドリル意識	100	0:01:50
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	浮き上がり6ストロークハード～スイム	200	0:06:00
M-Swim	25	×	1	4	0' 45"	グライドキック	100	0:03:00
	75	×	1	4	1' 30"	25ハード 50スイム 繰り返し	300	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 30"	ベースアップ	800	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:00

テクニック

スピード

筋持久力

18_03_16

(金)



【テーマ】

- スピード
- ベースアップ 200
- プッシュ動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	4	1	1' 45"	スイム50 キャッチアップ25	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング 外側から初めて内側へ12.5 スイム12+5 ※水を掴むイメージを	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング ドリル意識	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ロングドックパドル ※キャッチからフィニッシュまで長く動かす	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング ドリル意識	100	0:02:00
M-Swim	25	×	6	1	0' 45"	浮き上がり6ストロークハード～スイム	150	0:04:30
M-Swim	25	×	1	4	0' 45"	グライドキック	100	0:03:00
	75	×	1	4	1' 40"	25ハード 50スイム 繰り返し	300	0:06:40
Swim	200	×	4	1	3' 50"	ベースアップ	800	0:15:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:56:10

テクニック

スピード

筋持久力

18_03_16

(金)



【テーマ】

- スピード
- ベースアップ 200
- プッシュ動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	4	1	1' 50"	スイム50 キャッチアップ25	300	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	フィニッシュスカーリング 外側から初めて内側へ12.5 スイム12+5 ※水を掴むイメージを	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 15"	フォーミング ドリル意識	100	0:02:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ロングドックパドル ※キャッチからフィニッシュまで長く動かす	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 15"	フォーミング ドリル意識	100	0:02:15
M-Swim	25	×	6	1	0' 50"	浮き上がり6ストロークハード～スイム	150	0:05:00
M-Swim	25	×	1	3	0' 50"	グライドキック	75	0:02:30
	75	×	1	3	1' 50"	25ハード 50スイム 繰り返し	225	0:05:30
Swim	200	×	3	1	4' 15"	ベースアップ	600	0:12:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:54:35