

テクニック

変化

筋持久力
18_04_13
(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	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
	50	×	4	1	1' 15"	板キック	200	0:05:00
M-Swim	100	×	8	1	1' 45"	6ストロークスイム 6ストロークハード 繰り返し (ハードはバタフライ)	800	0:14:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック6回チェンジ ※キックのバランス リカバリー側を先に戻す	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング ドリル意識	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板キャッチアップ ※丁寧に	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング ドリル意識	100	0:01:45
Swim	100	×	4	2	1' 30"	ベースアップ レスト30"	800	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	0:58:30

テクニック

変化

筋持久力
18_04_13
(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	200	×	2	1	4' 15"	チョイス	400	0:08:30
	50	×	4	1	1' 20"	板キック	200	0:05:20
M-Swim	100	×	8	1	1' 50"	6ストロークスイム 6ストロークハード 繰り返し	800	0:14:40
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック6回チェンジ ※キックのバランス リカバリー側を先に戻す	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
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板キャッチアップ ※丁寧に	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
Swim	100	×	3	2	1' 45"	ベースアップ レスト30"	600	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:58:40

テクニック

変化

筋持久力
18_04_13
(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	200	×	1	1	4' 20"	チョイス	200	0:04:20
	50	×	4	1	1' 20"	板キック	200	0:05:20
M-Swim	100	×	8	1	2' 00"	6ストロークスイム 6ストロークハード 繰り返し	800	0:16:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック6回チェンジ ※キックのバランス リカバリー側を先に戻す	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング ドリル意識	100	0:01:55
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板キャッチアップ ※丁寧に	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング ドリル意識	100	0:01:55
Swim	100	×	3	2	1' 50"	ベースアップ レスト30"	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:56:30

テクニック

変化

筋持久力
18_04_13
(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	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30
	50	×	4	1	1' 30"	板キック	200	0:06:00
M-Swim	100	×	8	1	2' 15"	6ストロークスイム 6ストロークハード 繰り返し	800	0:18:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	サイドキック6回チェンジ ※キックのバランス リカバリー側を先に戻す	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
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キャッチアップ ※丁寧に	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
Swim	100	×	3	1	2' 10"	ベースアップ	300	0:06:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:56:50