

テクニック

スタミナ

スピード
18_04_18
(水)



- 【テーマ】
- スピード
 - ベースアップ 100
 - 動作確認

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	3' 50"	チョイス	400	0:07:40
	50	×	4	1	1' 05"	板キック	200	0:04:20
M-Swim	25	×	8	1	0' 35"	キャッチアップ キックハード	200	0:04:40
	50	×	12	1	1' 00"	2ビート25 6ビート25 ※6ビートはハード	600	0:12:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	リカバリーゆっくり キャッチ動作はスカーリング ※キャッチからフィニッシュまでスカーリング 体幹意識	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング ドリル意識	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	板キャッチアップ 丁寧に	200	0:05:20
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング ドリル意識	100	0:01:40
Swim	100	×	6	1	1' 25"	ドラックスーツ	600	0:08:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:55:50

テクニック

スタミナ

スピード
18_04_18
(水)



【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	3' 55"	チョイス	400	0:07:50
	50	×	4	1	1' 15"	板キック	200	0:05:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	キャッチアップ キックハード	200	0:05:20
	50	×	10	1	1' 00"	2ビート25 6ビート25 ※6ビートはハード	500	0:10:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	リカバリーゆっくり キャッチ動作はスカーリング ※キャッチからフィニッシュまでスカーリング 体幹意識	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング ドリル意識	100	0:01:40
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' 40"	フォーミング ドリル意識	100	0:01:40
Swim	100	×	5	1	1' 35"	ベースアップ	500	0:07:55
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:55:25

テクニック

スタミナ

スピード
18_04_18
(水)



【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' 00"	チョイス	400	0:08:00
	50	×	4	1	1' 20"	板キック	200	0:05:20
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	キャッチアップ キックハード	200	0:05:20
	50	×	10	1	1' 05"	2ビート25 6ビート25 ※6ビートはハード	500	0:10:50
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	リカバリーゆっくり キャッチ動作はスカーリング ※キャッチからフィニッシュまでスカーリング 体幹意識	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	1	1' 40"	ベースアップ	400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:55:40

テクニック

スタミナ

スピード
18_04_18
(水)



【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	×	2	1	4' 10"	チョイス	400	0:08:20
	50	×	4	1	1' 20"	板キック	200	0:05:20
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	キャッチアップ キックハード	200	0:05:20
	50	×	8	1	1' 10"	2ビート25 6ビート25 ※6ビートはハード	400	0:09:20
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	リカバリーゆっくり キャッチ動作はスカーリング ※キャッチからフィニッシュまでスカーリング 体幹意識	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"	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	×	4	1	1' 45"	ベースアップ	400	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:55:40

テクニック

スタミナ

スピード
18_04_18
(水)



【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	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ キックハード	200	0:06:00
	50	×	8	1	1' 20"	2ビート25 6ビート25 ※6ビートはハード	400	0:10:40
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	リカバリーゆっくり キャッチ動作はスカーリング ※キャッチからフィニッシュまでスカーリング 体幹意識	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 05"	フォーミング ドリル意識	100	0:02:05
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' 05"	フォーミング ドリル意識	100	0:02:05
Swim	100	×	4	1	1' 55"	ベースアップ	400	0:07:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:56:20

テクニック

スタミナ

スピード
18_04_18
(水)



【テーマ】

- スピード
- ベースアップ 100
- 動作確認

F

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	×	3	1	1' 30"	板キック	150	0:04:30
M-Swim	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ キックハード	200	0:06:40
	50	×	8	1	1' 30"	2ビート25 6ビート25 ※6ビートはハード	400	0:12:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	リカバリーゆっくり キャッチ動作はスカーリング ※キャッチからフィニッシュまでスカーリング 体幹意識	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング ドリル意識	100	0:02:20
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' 20"	フォーミング ドリル意識	100	0:02:20
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							2000	0:56:50