

テクニック

スピード

筋持久力

18_05_11

(金)



【テーマ】

- スピード
- 長いサークルでスピードアップ 100
- キャッチ動作

B

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
	200	×	1	1	5' 00"	板キック	200	0:05:00
Swim	100	×	6	1	1' 45"	1分25秒以内を目指そう	600	0:10:30
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドックパドル右3回左3回 右2回左2回 右1回左1回～スイム ※片手ずつ 丁寧に	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	手の甲を前で合わせて 肘を持ち上げてキック12.5 スイム12.5 ※脇の下を開いて	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	25	×	1	8	0' 30"	グライドキックハード	200	0:04:00
	75	×	1	8	1' 10"	スイム 4S レスト60"	600	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:55:40

テクニック

スピード

筋持久力
18_05_11
(金)



【テーマ】

- スピード
- 長いサークルでスピードアップ 100
- キャッチ動作

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
	200	×	1	1	5' 00"	板キック	200	0:05:00
Swim	100	×	6	1	1' 55"	1分35秒以内を目指そう	600	0:11:30
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドックパドル右3回左3回 右2回左2回 右1回左1回～スイム ※片手ずつ 丁寧に	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	手の甲を前で合わせて 肘を持ち上げてキック12.5 スイム12.5 ※脇の下を開いて	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	25	×	1	6	0' 30"	グライドキックハード	150	0:03:00
	75	×	1	6	1' 30"	スイム 4S レスト60"	450	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:56:00

テクニック

スピード

筋持久力

18_05_11

(金)



【テーマ】

- スピード
- 長いサークルでスピードアップ 100
- キャッチ動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	8' 30"	チョイス	400	0:08:30
	200	×	1	1	5' 00"	板キック	200	0:05:00
Swim	100	×	4	1	2' 05"	1分45秒以内を目指そう	400	0:08:20
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドックパドル右3回左3回 右2回左2回 右1回左1回～スイム ※片手ずつ 丁寧に	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	手の甲を前で合わせて 肘を持ち上げてキック12.5 スイム12.5 ※脇の下を開いて	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
M-Swim	25	×	1	5	0' 40"	グライドキックハード	125	0:03:20
	75	×	1	5	1' 40"	スイム 3S レスト60"	375	0:08:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:54:30

テクニック

スピード

筋持久力

18_05_11

(金)



【テーマ】

- スピード
- 長いサークルでスピードアップ 100
- キャッチ動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	300	×	1	1	7' 00"	チョイス	300	0:07:00
	200	×	1	1	5' 00"	板キック	200	0:05:00
Swim	100	×	4	1	2' 20"	2分00秒以内を目指そう	400	0:09:20
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドックパドル右3回左3回 右2回左2回 右1回左1回～スイム ※片手ずつ 丁寧に	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	手の甲を前で合わせて 肘を持ち上げてキック12.5 スイム12.5 ※脇の下を開いて	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
M-Swim	25	×	1	5	0' 45"	グライドキックハード	125	0:03:45
	75	×	1	5	1' 45"	スイム 3S レスト60"	375	0:08:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:55:10