

テクニック

スピード

筋持久力
18_05_16
(水)



【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

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	7' 00"	チョイス	400	0:07:00
	200	×	1	1	4' 30"	板キック	200	0:04:30
Swim	100	×	6	1	1' 40"	1分20秒以内を目指そう	600	0:10:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	手の甲を前で合わせてグライドキック12.5 スイム12.5 ※肘を持ち上げて 脇を開いて	200	0:05:20
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 体側サイドキック左向き 右手ドックパドル 偶数 体側サイドキック右向き 左手ドックパドル ※肘が体の外に出ないように	200	0:05:20
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	ドックパドル ハード	200	0:05:20
	25	×	1	5	0' 40"	右手のみハード	125	0:03:20
	25	×	1	5	0' 40"	左手のみハード	125	0:03:20
	25	×	1	5	0' 40"	ハード	125	0:03:20
	25	×	1	5	0' 40"	スイム 繰り返し	125	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:55:10

テクニック

スピード

筋持久力
18_05_16
(水)



【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"	手の甲を前で合わせてグライドキック12.5 スイム12.5 ※肘を持ち上げて 脇を開いて	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"	奇数 体側サイドキック左向き 右手ドックパドル 偶数 体側サイドキック右向き 左手ドックパドル ※肘が体の外に出ないように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	ドックパドル ハード	200	0:05:20
	25	×	1	5	0' 40"	右手のみハード	125	0:03:20
	25	×	1	5	0' 40"	左手のみハード	125	0:03:20
	25	×	1	5	0' 40"	ハード	125	0:03:20
	25	×	1	5	0' 40"	スイム 繰り返し	125	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:58:00

テクニック

スピード

筋持久力
18_05_16
(水)



【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	7' 50"	チョイス	400	0:07:50
	200	×	1	1	5' 00"	板キック	200	0:05:00
Swim	100	×	6	1	1' 50"	1分30秒以内を目指そう	600	0:11:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	手の甲を前で合わせてグライドキック12.5 スイム12.5 ※肘を持ち上げて 脇を開いて	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"	奇数 体側サイドキック左向き 右手ドックパドル 偶数 体側サイドキック右向き 左手ドックパドル ※肘が体の外に出ないように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	ドックパドル ハード	200	0:06:00
	25	×	1	4	0' 45"	右手のみハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	左手のみハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	ハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	スイム 繰り返し	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:58:20

テクニック

スピード

筋持久力
18_05_16
(水)



【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' 00"	チョイス	400	0:08:00
	200	×	1	1	5' 00"	板キック	200	0:05:00
Swim	100	×	5	1	1' 55"	1分35秒以内を目指そう	500	0:09:35
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	手の甲を前で合わせてグライドキック12.5 スイム12.5 ※肘を持ち上げて 脇を開いて	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"	奇数 体側サイドキック左向き 右手ドックパドル 偶数 体側サイドキック右向き 左手ドックパドル ※肘が体の外に出ないように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	ドックパドル ハード	200	0:06:00
	25	×	1	4	0' 45"	右手のみハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	左手のみハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	ハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	スイム 繰り返し	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:57:05

テクニック

スピード

筋持久力

18_05_16

(水)



【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	400	×	1	1	8' 40"	チョイス	400	0:08:40
	200	×	1	1	5' 00"	板キック	200	0:05:00
Swim	100	×	4	1	2' 10"	1分50秒以内を目指そう	400	0:08:40
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	手の甲を前で合わせてグライドキック12.5 スイム12.5 ※肘を持ち上げて 脇を開いて	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"	奇数 体側サイドキック左向き 右手ドックパドル 偶数 体側サイドキック右向き 左手ドックパドル ※肘が体の外に出ないように	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
M-Swim	25	×	6	1	0' 45"	ドックパドル ハード	150	0:04:30
	25	×	1	4	0' 45"	右手のみハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	左手のみハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	ハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	スイム 繰り返し	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:57:10

テクニック

スピード

筋持久力
18_05_16
(水)



【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

F

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	6' 00"	板キック	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	2' 30"	2分10秒以内を目指そう	400	0:10:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	手の甲を前で合わせてグライドキック12.5 スイム12.5 ※肘を持ち上げて 脇を開いて	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"	奇数 体側サイドキック左向き 右手ドックパドル 偶数 体側サイドキック右向き 左手ドックパドル ※肘が体の外に出ないように	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
M-Swim	25	×	6	1	0' 50"	ドックパドル ハード	150	0:05:00
	25	×	1	3	0' 50"	右手のみハード	75	0:02:30
	25	×	1	3	0' 50"	左手のみハード	75	0:02:30
	25	×	1	3	0' 50"	ハード	75	0:02:30
	25	×	1	3	0' 50"	スイム 繰り返し	75	0:02:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:56:20