

テクニック

実践

スピード
18_05_18
(金)



【テーマ】

- 実践
- 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	800	×	1	1	14' 30"	チョイス	800	0:14:30
	200	×	1	1	5' 00"	板キック	200	0:05:00
Swim	25	×	12	1	0' 30"	12.5 ^m ラインでターン	300	0:06:00
Swim	30	×	12	1	0' 30"	15 ^m ラインでターン	360	0:06:00
Swim	40	×	8	1	0' 30"	20 ^m ラインでターン	320	0:04:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	ゆっくり	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	座った形で 膝が水面に出るように スカーリング	200	0:06:00
Swim	200	×	3	1	3' 20"	1/3呼吸 2回目で前を見る	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2980	0:56:10

テクニック

実践

スピード
18_05_18
(金)



【テーマ】

- 実践
- 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	800	×	1	1	16' 00"	チョイス	800	0:16:00
	200	×	1	1	5' 00"	板キック	200	0:05:00
Swim	25	×	10	1	0' 40"	12.5 ^m ラインでターン	250	0:06:40
Swim	30	×	10	1	0' 40"	15 ^m ラインでターン	300	0:06:40
Swim	40	×	8	1	0' 40"	20 ^m ラインでターン	320	0:05:20
Swim	100	×	1	1	1' 45"	ゆっくり	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0' 55"	座った形で 膝が水面に出るように スカーリング	200	0:07:20
Swim	200	×	2	1	3' 40"	1/3呼吸 2回目で前を見る	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2670	0:59:05

テクニック

実践

スピード
18_05_18
(金)



【テーマ】

- 実践
- 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	600	×	1	1	12' 30"	チョイス	600	0:12:30
	200	×	1	1	5' 00"	板キック	200	0:05:00
Swim	25	×	10	1	0' 45"	12.5 ^{メートル} ラインでターン	250	0:07:30
Swim	30	×	8	1	0' 45"	15 ^{メートル} ラインでターン	240	0:06:00
Swim	40	×	6	1	0' 45"	20 ^{メートル} ラインでターン	240	0:04:30
Swim	100	×	1	1	1' 50"	ゆっくり	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	1' 00"	座った形で 膝が水面に出るように スカーリング	200	0:08:00
Swim	200	×	2	1	4' 00"	1/3呼吸 2回目で前を見る	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2330	0:56:20

テクニック

実践

スピード
18_05_18
(金)



【テーマ】

- 実践
- 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	600	×	1	1	13' 00"	チョイス	600	0:13:00
	200	×	1	1	6' 00"	板キック	200	0:06:00
Swim	25	×	8	1	0' 45"	12.5 ^m ラインでターン	200	0:06:00
Swim	30	×	6	1	0' 45"	15 ^m ラインでターン	180	0:04:30
Swim	40	×	6	1	0' 50"	20 ^m ラインでターン	240	0:05:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	1' 00"	座った形で 膝が水面に出るように スカーリング	200	0:08:00
Swim	200	×	2	1	4' 30"	1/3呼吸 2回目で前を見る	400	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2220	0:56:30