

実践

スピード

スタミナ
18_05_23
(水)



【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

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	25	×	10	1	0' 40"	壁を蹴らないでスタート 12.5標で5秒間フローティング ハード	250	0:06:40
M-Swim	1000	×	1	1	20' 00"	20分間泳	1000	0:20:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	ゆっくり	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	1' 00"	その場スカーリング 20秒ゆっくり 20秒ハード	200	0:08:00
Swim	25	×	8	1	1' 00"	各コース一斉スタート 先頭はゆっくり 残りは後ろから抜いていく	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:56:00

実践

スピード

スタミナ
18_05_23
(水)



【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	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	25	×	8	1	0' 40"	壁を蹴らないでスタート 12.5標で5秒間フローティング ハード	200	0:05:20
M-Swim	1000	×	1	1	20' 00"	20分間泳	1000	0:20:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	ゆっくり	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	1' 00"	その場スカーリング 20秒ゆっくり 20秒ハード	200	0:08:00
Swim	25	×	8	1	1' 00"	各コース一斉スタート 先頭はゆっくり 残りは後ろから抜いていく	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:56:00

実践

スピード

スタミナ
18_05_23
(水)



【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	300	×	1	1	6' 00"	チョイス	300	0:06:00
	200	×	1	1	5' 00"	板キック	200	0:05:00
Swim	25	×	10	1	0' 45"	壁を蹴らないでスタート 12.5標で5秒間フローティング ハード	250	0:07:30
M-Swim	1000	×	1	1	20' 00"	20分間泳	1000	0:20:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	ゆっくり	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	1' 00"	その場スカーリング 20秒ゆっくり 20秒ハード	200	0:08:00
Swim	25	×	8	1	1' 00"	各コース一斉スタート 先頭はゆっくり 残りは後ろから抜いていく	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:56:20

実践

スピード

スタミナ
18_05_23
(水)

【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	300	×	1	1	6' 20"	チョイス	300	0:06:20
	200	×	1	1	5' 00"	板キック	200	0:05:00
Swim	25	×	8	1	0' 45"	壁を蹴らないでスタート 12.5標で5秒間フローティング ハード	200	0:06:00
M-Swim	1000	×	1	1	20' 00"	20分間泳	1000	0:20:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	ゆっくり	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	1' 00"	その場スカーリング 20秒ゆっくり 20秒ハード	200	0:08:00
Swim	25	×	8	1	1' 00"	各コース一斉スタート 先頭はゆっくり 残りは後ろから抜いていく	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:10

実践

スピード

スタミナ
18_05_23
(水)



【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	250	×	1	1	5' 00"	チョイス	250	0:05:00
	200	×	1	1	5' 00"	板キック	200	0:05:00
Swim	25	×	8	1	0' 50"	壁を蹴らないでスタート 12.5標で5秒間フローティング ハード	200	0:06:40
M-Swim	1000	×	1	1	20' 00"	20分間泳	1000	0:20:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	1' 00"	その場スカーリング 20秒ゆっくり 20秒ハード	200	0:08:00
Swim	25	×	8	1	1' 00"	各コース一斉スタート 先頭はゆっくり 残りは後ろから抜いていく	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:53:40

実践

スピード

スタミナ
18_05_23
(水)



【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

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	1	1	5' 00"	チョイス	200	0:05:00
	200	×	1	1	6' 00"	板キック	200	0:06:00
Swim	25	×	6	1	0' 50"	壁を蹴らないでスタート 12.5標で5秒間フローティング ハード	150	0:05:00
M-Swim	1000	×	1	1	20' 00"	20分間泳	1000	0:20:00
Swim	50	×	1	1	1' 20"	ゆっくり	50	0:01:20
Drill	25	×	8	1	1' 00"	その場スカーリング 20秒ゆっくり 20秒ハード	200	0:08:00
Swim	25	×	8	1	1' 00"	各コース一斉スタート 先頭はゆっくり 残りは後ろから抜いていく	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:53:20