

テクニック

筋持久力

スピード
18_05_25
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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"	奇数 右手ドックパドル 左手で脇の下押さえて12.5 スイム12.5 偶数 左手ドックパドル 右手で脇の下押さえて12.5 スイム12.5 ※肘を引かないように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	手は肩幅 キック5回で片手を下げる12.5 スイム12.5 左のキックと右手 右のキックと左手 5回でタイミングを合わせよう	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	75	×	2	6	1' 05"	レスト15"	900	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:55:20

テクニック

筋持久力

スピード
18_05_25
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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"	奇数 右手ドックパドル 左手で脇の下押さえて12.5 スイム12.5 偶数 左手ドックパドル 右手で脇の下押さえて12.5 スイム12.5 ※肘を引かないように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	手は肩幅 キック5回で片手を下げる12.5 スイム12.5 左のキックと右手 右のキックと左手 5回でタイミングを合わせよう	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	75	×	2	5	1' 15"	レスト15"	750	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:20

テクニック

筋持久力

スピード
18_05_25
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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' 20"	チョイス	400	0:08:20
	200	×	1	1	5' 00"	板キック	200	0:05:00
Swim	100	×	5	1	2' 05"	1分45秒以内を目指そう	500	0:10:25
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ドックパドル 左手で脇の下押さえて12.5 スイム12.5 偶数 左手ドックパドル 右手で脇の下押さえて12.5 スイム12.5 ※肘を引かないように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	手は肩幅 キック5回で片手を下げる12.5 スイム12.5 左のキックと右手 右のキックと左手 5回でタイミングを合わせよう	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
M-Swim	75	×	2	4	1' 25"	レスト20"	600	0:11:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:55:45

テクニック

筋持久力

スピード
18_05_25
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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' 50"	チョイス	400	0:08:50
	200	×	1	1	5' 00"	板キック	200	0:05:00
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"	奇数 右手ドックパドル 左手で脇の下押さえて12.5 スイム12.5 偶数 左手ドックパドル 右手で脇の下押さえて12.5 スイム12.5 ※肘を引かないように	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	手は肩幅 キック5回で片手を下げる12.5 スイム12.5 左のキックと右手 右のキックと左手 5回でタイミングを合わせよう	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
M-Swim	75	×	2	3	1' 40"	レスト20"	450	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:10