

テクニック

筋持久力

スピード
18_05_28
(月)



【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' 30"	チョイス	400	0:07:30
	200	×	1	1	4' 00"	板キック	200	0:04:00
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' 45"	奇数 グライドキック 左手伸ばして 右手キャッチの位置12.5 スイム12.5 偶数 グライドキック 右手伸ばして 左手キャッチの位置12.5 スイム12.5 ※キャッチの位置は入水の位置より深く	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た状態から 下に下げて手を離して12.5 スイム12.5 ※肘を持ち上げた状態をキープ	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	60	×	7	3	0' 50"	スタート後5 ^周 ラインでターン～戻ってきて50 ^周 レスト60"	1260	0:17:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3210	0:58:20

テクニック

筋持久力

スピード
18_05_28
(月)



【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' 50"	チョイス	400	0:07:50
	200	×	1	1	5' 00"	板キック	200	0:05:00
Swim	100	×	5	1	1' 45"	1分25秒以内を目指そう	500	0:08:45
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 グライドキック 左手伸ばして 右手キャッチの位置12.5 スイム12.5 偶数 グライドキック 右手伸ばして 左手キャッチの位置12.5 スイム12.5 ※キャッチの位置は入水の位置より深く	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た状態から 下に下げて手を離して12.5 スイム12.5 ※肘を持ち上げた状態をキープ	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	60	×	6	3	1' 00"	スタート後5 ^ル ラインでターン～戻ってきて50 ^ル レスト60"	1080	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2930	0:58:55

テクニック

筋持久力

スピード
18_05_28
(月)



【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	×	4	1	1' 50"	1分30秒以内を目指そう	400	0:07:20
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 グライドキック 左手伸ばして 右手キャッチの位置12.5 スイム12.5 偶数 グライドキック 右手伸ばして 左手キャッチの位置12.5 スイム12.5 ※キャッチの位置は入水の位置より深く	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た状態から 下に下げて手を離して12.5 スイム12.5 ※肘を持ち上げた状態をキープ	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	60	×	5	3	1' 05"	スタート後5 ^周 ラインでターン～戻ってきて50 ^周 レスト60"	900	0:16:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:55:55

テクニック

筋持久力

スピード
18_05_28
(月)



【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	×	4	1	1' 55"	1分35秒以内を目指そう	400	0:07:40
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 グライドキック 左手伸ばして 右手キャッチの位置12.5 スイム12.5 偶数 グライドキック 右手伸ばして 左手キャッチの位置12.5 スイム12.5 ※キャッチの位置は入水の位置より深く	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' 50"	手の甲を前で合わせた状態から 下に下げて手を離して12.5 スイム12.5 ※肘を持ち上げた状態をキープ	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	60	×	5	3	1' 10"	スタート後5 ^周 ラインでターン～戻ってきて50 ^周 レスト60"	900	0:17:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:58:20

テクニック

筋持久力

スピード
18_05_28
(月)



【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' 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' 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"	奇数 グライドキック 左手伸ばして 右手キャッチの位置12.5 スイム12.5 偶数 グライドキック 右手伸ばして 左手キャッチの位置12.5 スイム12.5 ※キャッチの位置は入水の位置より深く	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た状態から 下に下げて手を離して12.5 スイム12.5 ※肘を持ち上げた状態をキープ	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
M-Swim	60	×	4	3	1' 15"	スタート後5 ^ル ラインでターン～戻ってきて50 ^ル レスト60"	720	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2470	0:58:30

テクニック

筋持久力

スピード
18_05_28
(月)



【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	8' 30"	チョイス	300	0:08:30
	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 グライドキック 左手伸ばして 右手キャッチの位置12.5 スイム12.5 偶数 グライドキック 右手伸ばして 左手キャッチの位置12.5 スイム12.5 ※キャッチの位置は入水の位置より深く	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
Drill	25	×	8	1	0' 55"	手の甲を前で合わせた状態から 下に下げて手を離して12.5 スイム12.5 ※肘を持ち上げた状態をキープ	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
M-Swim	60	×	4	2	1' 30"	スタート後5 ^ル ラインでターン～戻ってきて50 ^ル レスト60"	480	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2130	0:57:50