

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_06_08
(金)



【テーマ】

- スピード
- スピードアップ 100
- プル動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	3' 50"	チョイス	400	0:07:40
	25	×	6	1	0' 30"	板キック	150	0:03:00
M-Swim	100	×	8	1	1' 50"	6ストロークスイム 4ストロークパタフライ(ハード) 繰り返し	800	0:14:40
Swim	100	×	1	1	1' 40"	ゆっくり	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	腕を伸ばしてドックパドル12.5 スイム12.5 ※胸の前で肘を曲げないように	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 40"	フォーミング	200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	プルスカーリング12.5 スイム12.5 ※腕を身体の外側に伸ばしてスカーリング	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 40"	フォーミング	200	0:03:20
Swim	100	×	3	2	1' 25"	レスト20" (AはIM・Fe交互)	600	0:08:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	0:57:10

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_06_08
(金)



【テーマ】

- スピード
- スピードアップ 100
- プル動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
	25	×	6	1	0' 40"	板キック	150	0:04:00
M-Swim	100	×	6	1	1' 55"	6ストロークスイム 4ストロークパタフライ(ハード) 繰り返し	600	0:11:30
Swim	100	×	1	1	1' 50"	ゆっくり	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	腕を伸ばしてドックパドル12.5 スイム12.5 ※胸の前で肘を曲げないように	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 50"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	プルスカーリング12.5 スイム12.5 ※腕を身体の外側に伸ばしてスカーリング	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 50"	フォーミング	200	0:03:40
Swim	100	×	3	2	1' 40"	レスト20" (AはIM・Fe交互)	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:57:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_06_08
(金)



【テーマ】

- スピード
- スピードアップ 100
- プル動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 20"	チョイス	200	0:04:20
	25	×	6	1	0' 45"	板キック	150	0:04:30
M-Swim	100	×	6	1	2' 00"	6ストロークスイム 4ストロークパタフライ(ハード) 繰り返し	600	0:12:00
Swim	100	×	1	1	1' 55"	ゆっくり	100	0:01:55
Drill	25	×	8	1	0' 45"	腕を伸ばしてドックパドル12.5 スイム12.5 ※胸の前で肘を曲げないように	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 55"	フォーミング	200	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	プルスカーリング12.5 スイム12.5 ※腕を身体の外側に伸ばしてスカーリング	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング	100	0:01:55
Swim	100	×	3	2	1' 45"	レスト20" (AはIM・Fe交互)	600	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:54:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_06_08
(金)



【テーマ】

- スピード
- スピードアップ 100
- プル動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 50"	チョイス	200	0:04:50
	25	×	4	1	0' 45"	板キック	100	0:03:00
M-Swim	100	×	6	1	2' 15"	6ストロークスイム 4ストロークパタフライ(ハード) 繰り返し	600	0:13:30
Swim	100	×	1	1	2' 10"	ゆっくり	100	0:02:10
Drill	25	×	8	1	0' 50"	腕を伸ばしてドックパドル12.5 スイム12.5 ※胸の前で肘を曲げないように	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 30"	フォーミング	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	プルスカーリング12.5 スイム12.5 ※腕を身体の外側に伸ばしてスカーリング	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 30"	フォーミング	200	0:05:00
Swim	100	×	3	1	2' 10"	頑張ろう! (AはIM・Fe交互)	300	0:06:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:56:20