

テクニック

筋持久力

スピード
18_06_13
(水)



【テーマ】

- スピード
- スピードアップ 100
- プル動作

A

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	×	8	1	0' 30"	板キック	200	0:04:00
M-Swim	25	×	1	8	0' 30"	右手ハード	200	0:04:00
	25	×	1	8	0' 30"	左手ハード	200	0:04:00
	25	×	1	8	0' 30"	スイムハード	200	0:04:00
	25	×	1	8	0' 30"	フォーミング 繰り返し	200	0:04:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	プルカーリング 奇数 手を伸ばして深い位置 偶数 身体の外側 ※位置を変えて 形を意識	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"	手を組んで 胸の前固定(肘と肘を触る)12・5 スイム12・5 ※肩を上げない 肘を固定する	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
Swim	100	×	3	3	1' 20"	レスト20"	900	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	0:56:00

テクニック

筋持久力

スピード
18_06_13
(水)



【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' 55"	チョイス	400	0:07:50
	25	×	8	1	0' 35"	板キック	200	0:04:40
M-Swim	25	×	1	6	0' 35"	右手ハード	150	0:03:30
	25	×	1	6	0' 35"	左手ハード	150	0:03:30
	25	×	1	6	0' 35"	スイムハード	150	0:03:30
	25	×	1	6	0' 35"	フォーミング 繰り返し	150	0:03:30
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	プルスカーリング 奇数 手を伸ばして深い位置 偶数 身体の外側 ※位置を変えて 形を意識	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	手を組んで 胸の前固定(肘と肘を触る)12・5 スイム12・5 ※肩を上げない 肘を固定する	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
Swim	100	×	3	3	1' 25"	レスト20"	900	0:12:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:56:20

テクニック

筋持久力

スピード
18_06_13
(水)



【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	×	8	1	0' 35"	板キック	200	0:04:40
M-Swim	25	×	1	6	0' 35"	右手ハード	150	0:03:30
	25	×	1	6	0' 35"	左手ハード	150	0:03:30
	25	×	1	6	0' 35"	スイムハード	150	0:03:30
	25	×	1	6	0' 35"	フォーミング 繰り返し	150	0:03:30
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	プルスカーリング 奇数 手を伸ばして深い位置 偶数 身体の外側 ※位置を変えて 形を意識	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	手を組んで 胸の前固定(肘と肘を触る)12・5 スイム12・5 ※肩を上げない 肘を固定する	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
Swim	100	×	3	3	1' 35"	レスト20"	900	0:14:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:58:05

テクニック

筋持久力

スピード
18_06_13
(水)



【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' 15"	チョイス	200	0:04:15
	25	×	8	1	0' 40"	板キック	200	0:05:20
M-Swim	25	×	1	6	0' 40"	右手ハード	150	0:04:00
	25	×	1	6	0' 40"	左手ハード	150	0:04:00
	25	×	1	6	0' 40"	スイムハード	150	0:04:00
	25	×	1	6	0' 40"	フォーミング 繰り返し	150	0:04:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	プルスカーリング 奇数 手を伸ばして深い位置 偶数 身体の外側 ※位置を変えて 形を意識	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	手を組んで 胸の前固定(肘と肘を触る)12・5 スイム12・5 ※肩を上げない 肘を固定する	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
Swim	100	×	3	3	1' 45"	レスト20"	900	0:15:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:58:40

テクニック

筋持久力

スピード
18_06_13
(水)



【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' 20"	チョイス	200	0:04:20
	25	×	8	1	0' 45"	板キック	200	0:06:00
M-Swim	25	×	1	6	0' 45"	右手ハード	150	0:04:30
	25	×	1	6	0' 45"	左手ハード	150	0:04:30
	25	×	1	6	0' 45"	スイムハード	150	0:04:30
	25	×	1	6	0' 45"	フォーミング 繰り返し	150	0:04:30
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	プルスカーリング 奇数 手を伸ばして深い位置 偶数 身体の外側 ※位置を変えて 形を意識	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング	100	0:01:55
Drill	25	×	8	1	0' 50"	手を組んで 胸の前固定(肘と肘を触る)12・5 スイム12・5 ※肩を上げない 肘を固定する	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング	100	0:01:55
Swim	100	×	2	3	1' 50"	レスト20"	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:57:30

テクニック

筋持久力

スピード
18_06_13
(水)



【テーマ】

- スピード
- スピードアップ 100
- プル動作

F

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	×	8	1	0' 45"	板キック	200	0:06:00
M-Swim	25	×	1	5	0' 50"	右手ハード	125	0:04:10
	25	×	1	5	0' 50"	左手ハード	125	0:04:10
	25	×	1	5	0' 50"	スイムハード	125	0:04:10
	25	×	1	5	0' 50"	フォーミング 繰り返し	125	0:04:10
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	プルスカーリング 奇数 手を伸ばして深い位置 偶数 身体の外側 ※位置を変えて 形を意識	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 15"	フォーミング	100	0:02:15
Drill	25	×	8	1	0' 55"	手を組んで 胸の前固定(肘と肘を触る)12・5 スイム12・5 ※肩を上げない 肘を固定する	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 15"	フォーミング	100	0:02:15
Swim	100	×	2	2	2' 10"	レスト20"	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:56:20