

テクニック

筋持久力

スピード
18_07_06
(金)



【テーマ】

- スピード
- スピードアップ 50
- プッシュ(フィニッシュ)

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	×	8	1	0' 35"	板キック	200	0:04:40
Swim	50	×	3	4	0' 45"	レスト30"	600	0:09:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	ゆっくり	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング ※身体の外側で 押し出すイメージを	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"	ロングドックパドル ※キャッチからフィニッシュまで 長く	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	75	×	6	2	1' 10"	フットタッチ レスト60"	900	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:55:20

テクニック

筋持久力

スピード
18_07_06
(金)



【テーマ】

- スピード
- スピードアップ 50
- プッシュ(フィニッシュ)

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' 40"	板キック	200	0:05:20
Swim	50	×	2	5	0' 45"	レスト15"	500	0:07:30
Swim	100	×	1	1	1' 45"	ゆっくり	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング ※身体の外側で 押し出すイメージを	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"	ロングドックパドル ※キャッチからフィニッシュまで 長く	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	75	×	6	2	1' 20"	フットタッチ レスト60"	900	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:57:45

テクニック

筋持久力

スピード
18_07_06
(金)



【テーマ】

- スピード
- スピードアップ 50
- プッシュ(フィニッシュ)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	4' 20"	チョイス	400	0:08:40
	25	×	8	1	0' 45"	板キック	200	0:06:00
Swim	50	×	3	3	0' 50"	レスト20"	450	0:07:30
Swim	100	×	1	1	1' 50"	ゆっくり	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング ※身体の外側で 押し出すイメージを	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' 50"	ロングドックパドル ※キャッチからフィニッシュまで 長く	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
M-Swim	75	×	4	2	1' 25"	サークルマイナス5秒以内 レスト60"	600	0:11:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:55:20

テクニック

筋持久力

スピード
18_07_06
(金)



【テーマ】

- スピード
- スピードアップ 50
- プッシュ(フィニッシュ)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 45"	チョイス	200	0:04:45
	25	×	8	1	0' 45"	板キック	200	0:06:00
Swim	50	×	2	3	1' 05"	レスト20"	300	0:06:30
Swim	100	×	1	1	2' 15"	ゆっくり	100	0:02:15
Drill	25	×	8	1	0' 55"	フィニッシュスカーリング ※身体の外側で 押し出すイメージを	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"	ロングドックパドル ※キャッチからフィニッシュまで 長く	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 15"	フォーミング	100	0:02:15
M-Swim	75	×	4	2	1' 40"	サークルマイナス5秒以内 レスト60"	600	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:00