

テクニック

筋持久力

スピード
18_07_23
(月)



【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)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
	25	×	8	1	0' 30"	板キック	200	0:04:00
Swim	50	×	3	4	0' 40"	レスト30"	600	0:08:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	ゆっくり	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手クロール 親指を下にして 偶数 左手クロール 親指を下にして ※フィニッシュを意識した動作	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"	奇数 右向き 右手ロングドックパドル 左手で右肘を押さえて 偶数 左向き 左手ロングドックパドル 右手で左肘を押さえて ※押す瞬間だけ力を入れて	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	60	×	8	3	0' 45"	スタート後 5 _{ドル} ラインでターン～50 _{ドル} レスト60"	1440	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3440	0:58:05

テクニック

筋持久力

スピード
18_07_23
(月)



【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	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
	25	×	8	1	0' 35"	板キック	200	0:04:40
Swim	50	×	3	3	0' 45"	レスト30"	450	0:06:45
Swim	100	×	1	1	1' 45"	ゆっくり	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手クロール 親指を下にして 偶数 左手クロール 親指を下にして ※フィニッシュを意識した動作	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"	奇数 右向き 右手ロングドックパドル 左手で右肘を押さえて 偶数 左向き 左手ロングドックパドル 右手で左肘を押さえて ※押す瞬間だけ力を入れて	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	60	×	6	3	0' 55"	スタート後 5 _{ドル} ラインでターン～50 _{ドル} レスト60"	1080	0:16:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2930	0:56:05

テクニック

筋持久力

スピード
18_07_23
(月)



【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	50	×	6	1	1' 05"	チョイス	300	0:06:30
	25	×	8	1	0' 40"	板キック	200	0:05:20
Swim	50	×	2	4	0' 45"	レスト15"	400	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	ゆっくり	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手クロール 親指を下にして 偶数 左手クロール 親指を下にして ※フィニッシュを意識した動作	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' 45"	奇数 右向き 右手ロングドックパドル 左手で右肘を押さえて 偶数 左向き 左手ロングドックパドル 右手で左肘を押さえて ※押す瞬間だけ力を入れて	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	60	×	6	3	1' 00"	スタート後 5 _{ドル} ラインでターン～50 _{ドル} レスト60"	1080	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2780	0:56:05

テクニック

筋持久力

スピード
18_07_23
(月)



【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	50	×	6	1	1' 10"	チョイス	300	0:07:00
	25	×	8	1	0' 40"	板キック	200	0:05:20
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"	奇数 右手クロール 親指を下にして 偶数 左手クロール 親指を下にして ※フィニッシュを意識した動作	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"	奇数 右向き 右手ロングドックパドル 左手で右肘を押さえて 偶数 左向き 左手ロングドックパドル 右手で左肘を押さえて ※押す瞬間だけ力を入れて	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
M-Swim	60	×	5	3	1' 05"	スタート後 5 _{ドル} ラインでターン～50 _{ドル} レスト60"	900	0:16:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:57:55

テクニック

筋持久力

スピード
18_07_23
(月)



【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	50	×	5	1	1' 15"	チョイス	250	0:06:15
	25	×	8	1	0' 40"	板キック	200	0:05:20
Swim	50	×	3	2	1' 00"	レスト30"	300	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手クロール 親指を下にして 偶数 左手クロール 親指を下にして ※フィニッシュを意識した動作	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"	奇数 右向き 右手ロングドックパドル 左手で右肘を押さえて 偶数 左向き 左手ロングドックパドル 右手で左肘を押さえて ※押す瞬間だけ力を入れて	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 _{ドル} ラインでターン～50 _{ドル} レスト60"	720	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2270	0:54:55

テクニック

筋持久力

スピード
18_07_23
(月)



【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)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	4	1	1' 30"	チョイス	200	0:06:00
	25	×	8	1	0' 45"	板キック	200	0:06:00
Swim	50	×	3	2	1' 15"	レスト30"	300	0:07:30
Swim	100	×	1	1	2' 20"	ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 右手クロール 親指を下にして 偶数 左手クロール 親指を下にして ※フィニッシュを意識した動作	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 右向き 右手ロングドックパドル 左手で右肘を押さえて 偶数 左向き 左手ロングドックパドル 右手で左肘を押さえて ※押す瞬間だけ力を入れて	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング	100	0:02:20
M-Swim	60	×	4	2	1' 30"	スタート後 5 _{ドル} ラインでターン～50 _{ドル} レスト60"	480	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1980	0:56:10