

テクニック

筋持久力

変化
18_08_03
(金)



- 【テーマ】
- スピード
 - フォーミング 200
 - 動作確認

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 奇数バタフライ 偶数クロール	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板キャッチアップ ※板の下で一度手を揃えてから	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 15"	フォーミング	400	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで12.回以上に分けて	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 15"	フォーミング	400	0:06:30
M-Swim	100	×	8	1	1' 45"	6ストロークスイム 6ストロークハード ※ハードは回転数を上げて Aはハードは平泳ぎ4回	800	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ハード	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:57:40

テクニック

筋持久力

変化
18_08_03
(金)



- 【テーマ】
- スピード
 - フォーミング 200
 - 動作確認

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' 45"	板キック 奇数バタフライ 偶数クロール	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板キャッチアップ ※板の下で一度手を揃えてから	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 40"	フォーミング	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで12.回以上に分けて	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング	200	0:03:40
M-Swim	100	×	8	1	1' 55"	6ストロークスイム 6ストロークハード ※ハードは回転数を上げて	800	0:15:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ハード	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:57:30

テクニック

筋持久力

変化
18_08_03
(金)



- 【テーマ】
- スピード
 - フォーミング 200
 - 動作確認

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	4	1	1' 10"	チョイス	200	0:04:40
	25	×	8	1	0' 45"	板キック 奇数バタフライ 偶数クロール	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板キャッチアップ ※板の下で一度手を揃えてから	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 55"	フォーミング	400	0:07:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで12回以上に分けて	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
M-Swim	100	×	8	1	2' 05"	6ストロークスイム 6ストロークハード ※ハードは回転数を上げて	800	0:16:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ハード	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:57:45

テクニック

筋持久力

変化
18_08_03
(金)



- 【テーマ】
- スピード
 - フォーミング 200
 - 動作確認

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	4	1	1' 20"	チョイス	200	0:05:20
	25	×	8	1	0' 45"	板キック 奇数バタフライ 偶数クロール	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キャッチアップ ※板の下で一度手を揃えてから	200	0:06:40
Swim	200	×	2	1	4' 20"	フォーミング	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで12.回以上に分けて	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
M-Swim	100	×	6	1	2' 20"	6ストロークスイム 6ストロークハード ※ハードは回転数を上げて	600	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ハード	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:58:20