

テクニック

筋持久力

スピード
18_08_17
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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"	サイドキック 奇数 右向き 偶数 左向き ※リカバリー肘上げたまま固定12.5 スイム12.5	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 30"	フォーミング	400	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	プル挟んで サイドキック 6秒チェンジ ※キックの幅が大きくなるように	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 30"	フォーミング	400	0:07:00
M-Swim	50	×	2	6	0' 45"	ベースアップ	600	0:09:00
	50	×	1	6	1' 00"	フォーミング 繰り返し	300	0:06:00
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							2900	0:59:40

テクニック

筋持久力

スピード
18_08_17
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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"	サイドキック 奇数 右向き 偶数 左向き ※リカバリー肘上げたまま固定12.5 スイム12.5	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 45"	フォーミング	400	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	プル挟んで サイドキック 6秒チェンジ ※キックの幅が大きくならないように	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
M-Swim	50	×	2	6	0' 50"	ベースアップ	600	0:10:00
	50	×	1	6	1' 00"	フォーミング 繰り返し	300	0:06:00
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							2600	0:58:25

テクニック

筋持久力

スピード
18_08_17
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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"	サイドキック 奇数 右向き 偶数 左向き ※リカバリー肘上げたまま固定12.5 スイム12.5	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"	プル挟んで サイドキック 6秒チェンジ ※キックの幅が大きくなるように	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
M-Swim	50	×	2	5	0' 55"	ベースアップ	500	0:09:10
	50	×	1	5	1' 10"	フォーミング 繰り返し	250	0:05:50
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							2350	0:56:05

テクニック

筋持久力

スピード
18_08_17
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	×	6	1	0' 45"	板キック 奇数バタフライ 偶数クロール	150	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	サイドキック 奇数 右向き 偶数 左向き ※リカバリー肘上げたまま固定12.5 スイム12.5	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"	プル挟んで サイドキック 6秒チェンジ ※キックの幅が大きくならないように	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
M-Swim	50	×	2	4	1' 05"	ベースアップ	400	0:08:40
	50	×	1	4	1' 30"	フォーミング 繰り返し	200	0:06:00
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							2150	0:57:30