

テクニック

スタミナ

スピード
18_08_20
(月)



- 【テーマ】
- スピード
 - フォーミング 200
 - 動作確認

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 奇数バタフライ 偶数クロール	200	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ドックパドル 左手フィニッシュ 偶数 右手フィニッシュ 左手ドックパドル ※フラットな状態をキープして	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"	奇数 右手ドックパドル 左手フィニッシュ 偶数 右手フィニッシュ 左手ドックパドル ※ローリングをした状態で(横向き)	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 15"	フォーミング	400	0:06:30
M-Swim	50	×	1	6	1' 00"	ゆっくり	300	0:06:00
	50	×	2	6	0' 40"	ハード 繰り返し	600	0:08:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	オールアウト	100	0:02:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:56:40

テクニック

スタミナ

スピード
18_08_20
(月)



- 【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' 40"	板キック 奇数バタフライ 偶数クロール	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ドックパドル 左手フィニッシュ 偶数 右手フィニッシュ 左手ドックパドル ※フラットな状態をキープして	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 20"	フォーミング	400	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手ドックパドル 左手フィニッシュ 偶数 右手フィニッシュ 左手ドックパドル ※ローリングをした状態で(横向き)	200	0:06:40
Swim	200	×	2	1	3' 20"	フォーミング	400	0:06:40
M-Swim	50	×	1	6	1' 00"	ゆっくり	300	0:06:00
	50	×	2	6	0' 45"	ハード 繰り返し	600	0:09:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	オールアウト	100	0:02:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	1:00:00

テクニック

スタミナ

スピード
18_08_20
(月)



- 【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' 40"	板キック 奇数バタフライ 偶数クロール	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ドックパドル 左手フィニッシュ 偶数 右手フィニッシュ 左手ドックパドル ※フラットな状態をキープして	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"	奇数 右手ドックパドル 左手フィニッシュ 偶数 右手フィニッシュ 左手ドックパドル ※ローリングをした状態で(横向き)	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング	200	0:03:40
M-Swim	50	×	1	6	1' 10"	ゆっくり	300	0:07:00
	50	×	2	6	0' 45"	ハード 繰り返し	600	0:09:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	オールアウト	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:57:30

テクニック

スタミナ

スピード
18_08_20
(月)



- 【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	×	6	1	1' 10"	チョイス	300	0:07:00
	25	×	8	1	0' 40"	板キック 奇数バタフライ 偶数クロール	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ドックパドル 左手フィニッシュ 偶数 右手フィニッシュ 左手ドックパドル ※フラットな状態をキープして	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 50"	フォーミング	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手ドックパドル 左手フィニッシュ 偶数 右手フィニッシュ 左手ドックパドル ※ローリングをした状態で(横向き)	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 50"	フォーミング	200	0:03:50
M-Swim	50	×	1	6	1' 10"	ゆっくり	300	0:07:00
	50	×	2	6	0' 50"	ハード 繰り返し	600	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	オールアウト	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:59:30

テクニック

スタミナ

スピード
18_08_20
(月)



- 【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	×	5	1	1' 15"	チョイス	250	0:06:15
	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"	奇数 右手ドックパドル 左手フィニッシュ 偶数 右手フィニッシュ 左手ドックパドル ※フラットな状態をキープして	200	0:06:40
Swim	200	×	2	1	4' 15"	フォーミング	400	0:08:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手ドックパドル 左手フィニッシュ 偶数 右手フィニッシュ 左手ドックパドル ※ローリングをした状態で(横向き)	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 15"	フォーミング	200	0:04:15
M-Swim	50	×	1	5	1' 20"	ゆっくり	250	0:06:40
	50	×	2	5	0' 55"	ハード 繰り返し	500	0:09:10
Swim	25	×	4	1	0' 45"	オールアウト	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	1:00:10

テクニック

スタミナ

スピード
18_08_20
(月)



- 【テーマ】
- スピード
 - フォーミング 200
 - 動作確認

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	×	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' 55"	奇数 右手ドックパドル 左手フィニッシュ 偶数 右手フィニッシュ 左手ドックパドル ※フラットな状態をキープして	200	0:07:20
Swim	200	×	2	1	4' 30"	フォーミング	400	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 右手ドックパドル 左手フィニッシュ 偶数 右手フィニッシュ 左手ドックパドル ※ローリングをした状態で(横向き)	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フォーミング	200	0:04:30
M-Swim	50	×	1	4	1' 30"	ゆっくり	200	0:06:00
	50	×	2	4	1' 10"	ハード 繰り返し	400	0:09:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	オールアウト	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	1:00:00