

テクニック

筋持久力

スピード
18_08_31
(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	100	×	4	1	2' 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' 50"	奇数 サイドキック 右手キャッチスカーリング 左手フィニッシュスカーリング 偶数 サイドキック 右手フィニッシュスカーリング 左手キャッチスカーリング ※別々の動作をしっかりと意識して	200	0:06:40
Swim	200	×	2	1	3' 15"	フォーミング	400	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ ストレートアーム ※腕全体で水をとらえる	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 15"	フォーミング	200	0:03:15
Swim	25	×	4	1	0' 40"	オールアウト	100	0:02:40
M-Swim	100	×	8	1	1' 45"	ビルドアップ/4ストローク ※4ストローク毎スピードアップ	800	0:14:00
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							2700	0:58:05

テクニック

筋持久力

スピード
18_08_31
(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	100	×	3	1	2' 05"	チョイス	300	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 サイドキック 右手キャッチスカーリング 左手フィニッシュスカーリング 偶数 サイドキック 右手フィニッシュスカーリング 左手キャッチスカーリング ※別々の動作をしっかりと意識して	200	0:06:40
Swim	200	×	2	1	3' 35"	フォーミング	400	0:07:10
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ ストレートアーム ※腕全体で水をとらえる	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 35"	フォーミング	200	0:03:35
Swim	25	×	4	1	0' 40"	オールアウト	100	0:02:40
M-Swim	100	×	8	1	1' 55"	ビルドアップ/4ストローク ※4ストローク毎スピードアップ	800	0:15:20
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							2600	0:59:20

テクニック

筋持久力

スピード
18_08_31
(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	100	×	3	1	2' 10"	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' 50"	奇数 サイドキック 右手キャッチスカーリング 左手フィニッシュスカーリング 偶数 サイドキック 右手フィニッシュスカーリング 左手キャッチスカーリング ※別々の動作をしっかりと意識して	200	0:06:40
Swim	200	×	2	1	3' 50"	フォーミング	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ ストレートアーム ※腕全体で水をとらえる	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 50"	フォーミング	200	0:03:50
Swim	25	×	4	1	0' 45"	オールアウト	100	0:03:00
M-Swim	100	×	6	1	2' 05"	ビルドアップ/4ストローク ※4ストローク毎スピードアップ	600	0:12:30
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	0:58:10

テクニック

筋持久力

スピード
18_08_31
(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	100	×	3	1	2' 20"	チョイス	300	0:07:00
	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 サイドキック 右手キャッチスカーリング 左手フィニッシュスカーリング 偶数 サイドキック 右手フィニッシュスカーリング 左手キャッチスカーリング ※別々の動作をしっかりと意識して	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ ストレートアーム ※腕全体で水をとらえる	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	オールアウト	100	0:03:00
M-Swim	100	×	6	1	2' 20"	ビルドアップ/4ストローク ※4ストローク毎スピードアップ	600	0:14:00
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							2200	0:57:20