

テクニック

筋持久力

スピード
18_09_05
(水)



- 【テーマ】
●スピード
●フォーミング 400
●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 バタフライ12.5 クロール12.5	200	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 サイドキック右向き 偶数 サイドキック左向き ※手を伸ばして3秒キープ 肘を曲げて3秒キープ 繰り返し	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	6' 30"	フォーミング	400	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	リカバリー耳タッチ(頭でもOK) ※肩が上がらないように	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	6' 30"	フォーミング	400	0:06:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	オールアウト	100	0:02:40
M-Swim	60	×	6	3	0' 50"	スタート・5分インターン～50スイム レスト60"	1080	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3080	0:57:40

テクニック

筋持久力

スピード
18_09_05
(水)



- 【テーマ】
●スピード
●フォーミング 400
●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 バタフライ12.5 クロール12.5	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 サイドキック右向き 偶数 サイドキック左向き ※手を伸ばして3秒キープ 肘を曲げて3秒キープ 繰り返し	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	6' 30"	フォーミング	400	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	リカバリー耳タッチ(頭でもOK) ※肩が上がらないように	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	6' 30"	フォーミング	400	0:06:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	オールアウト	100	0:02:40
M-Swim	60	×	6	3	1' 00"	スタート・5分インターン～50スイム レスト60"	1080	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3080	1:02:00

テクニック

筋持久力

スピード
18_09_05
(水)



- 【テーマ】
- スピード
 - フォーミング 400
 - 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 バタフライ12.5 クロール12.5	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 サイドキック右向き 偶数 サイドキック左向き ※手を伸ばして3秒キープ 肘を曲げて3秒キープ 繰り返し	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	7' 00"	フォーミング	400	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	リカバリー耳タッチ(頭でもOK) ※肩が上がらないように	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	7' 00"	フォーミング	400	0:07:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	オールアウト	100	0:02:40
M-Swim	60	×	5	3	1' 05"	スタート・5分インターン～50スイム レスト60"	900	0:16:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:59:45



- 【テーマ】
- スピード
 - フォーミング 400
 - 動作確認

テクニック

筋持久力

スピード
18_09_05
(水)

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' 45"	板キック バタフライ12.5 クロール12.5	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 サイドキック右向き 偶数 サイドキック左向き ※手を伸ばして3秒キープ 肘を曲げて3秒キープ 繰り返し	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	7' 30"	フォーミング	400	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	リカバリー耳タッチ(頭でもOK) ※肩が上がらないように	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	7' 30"	フォーミング	400	0:07:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	オールアウト	100	0:02:40
M-Swim	60	×	4	3	1' 10"	スタート・5分インターン～50スイム レスト60"	720	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2620	0:59:40

テクニック

筋持久力

スピード
18_09_05
(水)



- 【テーマ】
●スピード
●フォーミング 400
●動作確認

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	4	1	1' 15"	チョイス	200	0:05:00
	25	×	8	1	0' 45"	板キック バタフライ12.5 クロール12.5	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 サイドキック右向き 偶数 サイドキック左向き ※手を伸ばして3秒キープ 肘を曲げて3秒キープ 繰り返し	200	0:06:40
Swim	400	×	1	1	8' 20"	フォーミング	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	リカバリー耳タッチ(頭でもOK) ※肩が上がらないように	200	0:06:40
Swim	400	×	1	1	8' 20"	フォーミング	400	0:08:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	オールアウト	100	0:03:00
M-Swim	60	×	4	2	1' 20"	スタート・5分インターン～50スイム レスト60"	480	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2280	0:57:40

テクニック

筋持久力

スピード
18_09_05
(水)



- 【テーマ】
- スピード
 - フォーミング 400
 - 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 バタフライ12.5 クロール12.5	150	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 サイドキック右向き 偶数 サイドキック左向き ※手を伸ばして3秒キープ 肘を曲げて3秒キープ 繰り返し	200	0:07:20
Swim	400	×	1	1	8' 40"	フォーミング	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	リカバリー耳タッチ(頭でもOK) ※肩が上がらないように	200	0:07:20
Swim	400	×	1	1	8' 40"	フォーミング	400	0:08:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	オールアウト	100	0:03:00
M-Swim	60	×	6	1	1' 40"	スタート・5分インターン～50スイム	360	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2110	0:58:30