

テクニック

スピード

筋持久力
18_09_17
(月)

【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	100	×	4	1	1' 55"	チョイス	400	0:07:40
	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' 40"	板クロール 奇数 右手 偶数 左手 ※丁寧な動作を	200	0:05:20
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・頭タッチ・入水位置タッチでチェンジ ※大きいリカバリーから	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	100	×	10	1	1' 40"	4ストローク毎スピードアップ/25	1000	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:58:20

テクニック

スピード

筋持久力
18_09_17
(月)

【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	100	×	4	1	2' 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"	板クロール 奇数 右手 偶数 左手 ※丁寧な動作を	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・頭タッチ・入水位置タッチでチェンジ ※大きいリカバリーから	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	100	×	8	1	1' 50"	4ストローク毎スピードアップ/25	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:59:40

テクニック

スピード

筋持久力

18_09_17

(月)

【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	100	×	3	1	2' 00"	チョイス	300	0:06:00
	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"	板クロール 奇数 右手 偶数 左手 ※丁寧な動作を	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・頭タッチ・入水位置タッチでチェンジ ※大きいリカバリーから	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	100	×	8	1	1' 55"	4ストローク毎スピードアップ/25	800	0:15:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	1:00:00

テクニック

スピード

筋持久力
18_09_17
(月)

【テーマ】

- スピード
- フォーミング 400
- 動作確認



D

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 バタフライ12.5 クロール12.5	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール 奇数 右手 偶数 左手 ※丁寧な動作を	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	7' 40"	フォーミング	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	リカバリー 耳タッチ・頭タッチ・入水位置タッチでチェンジ ※大きいリカバリーから	200	0:06:00
Swim	300	×	1	1	5' 30"	フォーミング	300	0:05:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	オールアウト	100	0:02:40
M-Swim	100	×	8	1	2' 00"	4ストローク毎スピードアップ/25	800	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:59:05

テクニック

スピード

筋持久力
18_09_17
(月)

【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	100	×	3	1	2' 15"	チョイス	300	0:06:45
	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"	板クロール 奇数 右手 偶数 左手 ※丁寧な動作を	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・頭タッチ・入水位置タッチでチェンジ ※大きいリカバリーから	200	0:06:40
Swim	300	×	1	1	6' 20"	フォーミング	300	0:06:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	オールアウト	100	0:03:00
M-Swim	100	×	6	1	2' 15"	4ストローク毎スピードアップ/25	600	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	1:00:15

テクニック

スピード

筋持久力

18_09_17

(月)

【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	100	×	3	1	2' 30"	チョイス	300	0:07:30
	25	×	8	1	0' 50"	板キック バタフライ12.5 クロール12.5	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板クロール 奇数 右手 偶数 左手 ※丁寧な動作を	200	0:06:40
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・頭タッチ・入水位置タッチでチェンジ ※大きいリカバリーから	200	0:07:20
Swim	300	×	1	1	6' 40"	フォーミング	300	0:06:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	オールアウト	100	0:03:00
M-Swim	100	×	4	1	2' 30"	4ストローク毎スピードアップ/25	400	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:59:30