

実践

テクニック

筋持久力

18_09_24

(月)



【テーマ】

- 実践
- 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	400	×	1	1	7' 00"	チョイス	400	0:07:00
	400	×	1	1	8' 00"	板キック	400	0:08:00
	400	×	1	1	7' 00"	IM	400	0:07:00
Swim	25	×	10	1	0' 40"	ハード！！タッチ後上に上がって 5秒前入水	250	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 40"	イージー	100	0:01:40
Swim	100	×	10	1	1' 40"	顔上げキャッチスカーリング12.5 ヘッドアップ12.5 スイム50 前呼吸1/2 25	1000	0:16:40
Drill	25	×	8	1	1' 00"	呼吸なしクロール リラックスして	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:58:00

実践

テクニック

筋持久力

18_09_24

(月)



【テーマ】

- 実践
- 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	400	×	1	1	7' 30"	チョイス	400	0:07:30
	400	×	1	1	9' 30"	板キック	400	0:09:30
	400	×	1	1	8' 00"	IM	400	0:08:00
Swim	25	×	8	1	0' 40"	ハード！！タッチ後上に上がって 5秒前入水	200	0:05:20
Swim	100	×	1	1	1' 50"	イージー	100	0:01:50
Swim	100	×	8	1	1' 50"	顔上げキャッチスカーリング12.5 ヘッドアップ12.5 スイム50 前呼吸1/2 25	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	1' 00"	呼吸なしクロール リラックスして	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:57:50

実践

テクニック

筋持久力

18_09_24

(月)



【テーマ】

- 実践
- 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	400	×	1	1	7' 45"	チョイス	400	0:07:45
	400	×	1	1	9' 30"	板キック	400	0:09:30
	400	×	1	1	9' 00"	IM	400	0:09:00
Swim	25	×	8	1	0' 40"	ハード！！タッチ後上に上がって 5秒前入水	200	0:05:20
Swim	100	×	1	1	1' 55"	イージー	100	0:01:55
Swim	100	×	8	1	1' 55"	顔上げキャッチスカーリング12.5 ヘッドアップ12.5 スイム50 前呼吸1/2 25	800	0:15:20
Drill	25	×	6	1	1' 00"	呼吸なしクロール リラックスして	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:57:50

実践

テクニック

筋持久力

18_09_24

(月)



【テーマ】

- 実践
- 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	400	×	1	1	8'00"	チョイス	400	0:08:00
	400	×	1	1	9'30"	板キック	400	0:09:30
	400	×	1	1	9'00"	平泳ぎ25 クロール75 繰り返し	400	0:09:00
Swim	25	×	8	1	0'45"	ハード！！タッチ後上に上がって 5秒前入水	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2'00"	イージー	100	0:02:00
Swim	100	×	8	1	2'05"	顔上げキャッチスカーリング12.5 ヘッドアップ12.5 スイム50 前呼吸1/2 25	800	0:16:40
Drill	25	×	4	1	1'00"	呼吸なしクロール リラックスして	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:58:10

実践

テクニック

筋持久力

18_09_24

(月)



【テーマ】

- 実践
- 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	400	×	1	1	8' 40"	チョイス	400	0:08:40
	400	×	1	1	10' 00"	板キック	400	0:10:00
	300	×	1	1	6' 40"	平泳ぎ25 クロール75 繰り返し	300	0:06:40
Swim	25	×	8	1	0' 45"	ハード！！タッチ後上に上がって 5秒前入水	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 15"	イージー	100	0:02:15
Swim	100	×	8	1	2' 15"	顔上げキャッチスカーリング12.5 ヘッドアップ12.5 スイム50 前呼吸1/2 25	800	0:18:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	呼吸なしクロール リラックスして	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:58:35

実践

テクニック

筋持久力

18_09_24

(月)



【テーマ】

- 実践
- 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	400	×	1	1	9' 00"	チョイス	400	0:09:00
	400	×	1	1	10' 00"	板キック	400	0:10:00
	200	×	1	1	4' 40"	平泳ぎ25 クロール75 繰り返し	200	0:04:40
Swim	25	×	8	1	0' 45"	ハード！！タッチ後上に上がって 5秒前入水	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"	イージー	100	0:02:30
Swim	100	×	6	1	2' 30"	顔上げキャッチスカーリング12.5 ヘッドアップ12.5 スイム50 前呼吸1/2 25	600	0:15:00
Drill	25	×	6	1	1' 00"	呼吸なしクロール リラックスして	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:56:10