

テクニック

筋持久力

スピード

18\_09\_28

(金)



【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"	奇数 体側キック12.5 スイム12.5 偶数 体側クロール右手12.5 左手12.5 ※ローリング動作意識	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	6' 50"	フォーミング	400	0:06:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ムーブスカーリング 肘を伸ばして ※キャッチからフィニッシュまで12回以上	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	6' 50"	フォーミング	400	0:06:50
Swim	25	×	4	1	0' 40"	板キック ハード	100	0:02:40
M-Swim	25	×	1	4	0' 40"	右手ハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	左手ハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	ハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	スイム	100	0:02:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:20

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_09\_28  
(金)



- 【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	×	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"	奇数 体側キック12.5 スイム12.5 偶数 体側クロール右手12.5 左手12.5 ※ローリング動作意識	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	7' 15"	フォーミング	400	0:07:15
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ムーブスカーリング 肘を伸ばして ※キャッチからフィニッシュまで12回以上	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	7' 15"	フォーミング	400	0:07:15
Swim	25	×	4	1	0' 40"	板キック ハード	100	0:02:40
M-Swim	25	×	1	4	0' 40"	右手ハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	左手ハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	ハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	スイム	100	0:02:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:56:10

テクニック

筋持久力

スピード

18\_09\_28

(金)



【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' 10"	チョイス	300	0:06:30
	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 体側キック12.5 スイム12.5 偶数 体側クロール右手12.5 左手12.5 ※ローリング動作意識	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	7' 50"	フォーミング	400	0:07:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ムーブスカーリング 肘を伸ばして ※キャッチからフィニッシュまで12回以上	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	7' 50"	フォーミング	400	0:07:50
Swim	25	×	4	1	0' 45"	板キック ハード	100	0:03:00
M-Swim	25	×	1	3	0' 45"	右手ハード	75	0:02:15
	25	×	1	3	0' 45"	左手ハード	75	0:02:15
	25	×	1	3	0' 45"	ハード	75	0:02:15
	25	×	1	3	0' 45"	スイム	75	0:02:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:10

テクニック

筋持久力

スピード

18\_09\_28

(金)



【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' 20"	チョイス	300	0:07:00
	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' 50"	奇数 体側キック12.5 スイム12.5 偶数 体側クロール右手12.5 左手12.5 ※ローリング動作意識	200	0:06:40
Swim	400	×	1	1	8' 30"	フォーミング	400	0:08:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ムーブスカーリング 肘を伸ばして ※キャッチからフィニッシュまで12回以上	200	0:06:40
Swim	300	×	1	1	6' 30"	フォーミング	300	0:06:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	板キック ハード	100	0:03:00
M-Swim	25	×	1	3	0' 45"	右手ハード	75	0:02:15
	25	×	1	3	0' 45"	左手ハード	75	0:02:15
	25	×	1	3	0' 45"	ハード	75	0:02:15
	25	×	1	3	0' 45"	スイム	75	0:02:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:54:50