

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_01_18
(金)



【テーマ】

- スピード
- キャッチ動作
- 200泳ぎ込み

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	3' 50"	チョイス	400	0:07:40
Swim	200	×	6	1	3' 10"	一定ペース(AはIM)	1200	0:19:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチスカーリング 奇数 右手 偶数 左手 ※片手は固定 伸ばした状態で	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 50"	フォーミング	200	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ドッグパドル 左手で右肘抑えて 偶数 左手ドッグパドル 右手で左肘抑えて ※肘を持ち上げる 脇の下を開く	200	0:06:00
M-Swim	75	×	6	2	1' 05"	フットタッチ (Aはバタフライ25 クロール50) レスト60"	900	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:58:30

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_01_18
(金)



【テーマ】

- スピード
- キャッチ動作
- 200泳ぎ込み

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Swim	200	×	5	1	3' 40"	一定ペース	1000	0:18:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチスカーリング 奇数 右手 偶数 左手 ※片手は固定 伸ばした状態で	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 50"	フォーミング	200	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ドッグパドル 左手で右肘抑えて 偶数 左手ドッグパドル 右手で左肘抑えて ※肘を持ち上げる 脇の下を開く	200	0:06:00
M-Swim	75	×	6	2	1' 15"	フットタッチ レスト60"	900	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	1:00:10

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_01_18
(金)



【テーマ】

- スピード
- キャッチ動作
- 200泳ぎ込み

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 00"	チョイス	200	0:04:00
Swim	200	×	5	1	3' 50"	一定ペース	1000	0:19:10
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチスカーリング 奇数 右手 偶数 左手 ※片手は固定 伸ばした状態で	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	4' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ドッグパドル 左手で右肘抑えて 偶数 左手ドッグパドル 右手で左肘抑えて ※肘を持ち上げる 脇の下を開く	200	0:06:00
M-Swim	75	×	6	2	1' 20"	一定ペース レスト60"	900	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:58:10

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_01_18
(金)



【テーマ】

- スピード
- キャッチ動作
- 200泳ぎ込み

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30
Swim	200	×	4	1	4' 20"	一定ペース	800	0:17:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチスカーリング 奇数 右手 偶数 左手 ※片手は固定 伸ばした状態で	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フォーミング	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手ドッグパドル 左手で右肘抑えて 偶数 左手ドッグパドル 右手で左肘抑えて ※肘を持ち上げる 脇の下を開く	200	0:06:40
M-Swim	75	×	4	2	1' 40"	一定ペース レスト60"	600	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:56:00