

テクニック

筋持久力

スピード

19_01_23

(水)



【テーマ】

- スピード
- キャッチ動作
- 200泳ぎ込み

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	3' 30"	チョイス	400	0:07:00
Swim	200	×	6	1	2' 55"	奇数IM 偶数Fr	1200	0:17:30
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 左手で右肘抑えて 右手ドッグパドル 偶数 右手で左肘抑えて 左手ドッグパドル ※肘を立てて 肘が持ち上がるように	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 00"	フォーミング	200	0:03:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチスカーリング 右手12.5 左12.5 ※動かしていない手は固定	200	0:06:00
M-Swim	25	×	4	8	0' 20"	レスト20"	800	0:10:40
	50	×	4	1	1' 30"	ハード！！	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	0:58:30

テクニック

筋持久力

スピード
19_01_23
(水)



- 【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	1200	0:19:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手で右肘抑えて 右手ドッグパドル 偶数 右手で左肘抑えて 左手ドッグパドル ※肘を立てて 肘が持ち上がるように	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 20"	フォーミング	200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチスカーリング 右手12.5 左12.5 ※動かしていない手は固定	200	0:06:00
M-Swim	25	×	4	6	0' 20"	レスト40"	600	0:08:00
	50	×	4	1	1' 30"	ハード！！	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:59:00

テクニック

筋持久力

スピード

19_01_23

(水)



【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	×	6	1	3' 30"	一定ペース	1200	0:21:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手で右肘抑えて 右手ドッグパドル 偶数 右手で左肘抑えて 左手ドッグパドル ※肘を立てて 肘が持ち上がるように	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチスカーリング 右手12.5 左12.5 ※動かしていない手は固定	200	0:06:00
M-Swim	25	×	2	8	0' 20"	レスト20"	400	0:05:20
	50	×	4	1	1' 30"	ハード！！	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:59:00

テクニック

筋持久力

スピード
19_01_23
(水)



- 【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' 45"	一定ペース	1000	0:18:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手で右肘抑えて 右手ドッグパドル 偶数 右手で左肘抑えて 左手ドッグパドル ※肘を立てて 肘が持ち上がるように	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' 50"	キャッチスカーリング 右手12.5 左12.5 ※動かしていない手は固定	200	0:06:40
M-Swim	25	×	4	6	0' 25"	レスト25"	600	0:10:00
	50	×	4	1	1' 30"	ハード！！	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:58:25

テクニック

筋持久力

スピード
19_01_23
(水)



- 【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' 20"	チョイス	200	0:04:20
Swim	200	×	4	1	4' 10"	一定ペース	800	0:16:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手で右肘抑えて 右手ドッグパドル 偶数 右手で左肘抑えて 左手ドッグパドル ※肘を立てて 肘が持ち上がるように	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"	キャッチスカーリング 右手12.5 左12.5 ※動かしていない手は固定	200	0:06:40
M-Swim	25	×	2	8	0' 25"	レスト25"	400	0:06:40
	50	×	4	1	1' 30"	ハード！！	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:30

テクニック

筋持久力

スピード
19_01_23
(水)



【テーマ】

- スピード
- キャッチ動作
- 200泳ぎ込み

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	1	1	4' 40"	チョイス	200	0:04:40
Swim	200	×	4	1	4' 20"	一定ペース	800	0:17:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 左手で右肘抑えて 右手ドッグパドル 偶数 右手で左肘抑えて 左手ドッグパドル ※肘を立てて 肘が持ち上がるように	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フォーミング	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチスカーリング 右手12.5 左12.5 ※動かしていない手は固定	200	0:06:40
M-Swim	25	×	2	6	0' 30"	レスト30"	300	0:06:00
	50	×	4	1	2' 00"	ハード！！	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:57:30