

テクニック

筋持久力

スピード

19\_02\_04

(月)



【テーマ】

- スピード
- リカバリー動作
- 100設定タイム

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	4	1	1' 50"	チョイス	400	0:07:20
Swim	100	×	8	1	1' 40"	1分20秒以内で	800	0:13:20
Swim	100	×	1	1	1' 50"	イージー	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手板クロール 奇数右手 偶数左手 ※手は90度固定 手首を捻って肩甲骨を動かす	200	0:05:20
Swim	50	×	4	1	0' 50"	フォーミング	200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	親指を引きずってリカバリー ※外側から内側へ 肘を立てる	200	0:05:20
M-Swim	60	×	6	4	0' 50"	スタート・5線ラインでターン～50スイム レスト60"	1440	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3440	0:59:30

テクニック

筋持久力

スピード

19\_02\_04

(月)



【テーマ】

- スピード
- リカバリー動作
- 100設定タイム

B

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
Swim	100	×	8	1	1' 45"	1分25秒以内で	800	0:14:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	イージー	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手板クロール 奇数右手 偶数左手 ※手は90度固定 手首を捻って肩甲骨を動かす	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0' 50"	フォーミング	200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	親指を引きずってリカバリー ※外側から内側へ 肘を立てる	200	0:06:00
M-Swim	60	×	5	4	0' 55"	スタート・5線ラインでターン～50スイム レスト60"	1200	0:18:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	1:00:10

テクニック

筋持久力

スピード

19\_02\_04

(月)



【テーマ】

- スピード
- リカバリー動作
- 100設定タイム

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
Swim	100	×	8	1	1' 50"	1分30秒以内で	800	0:14:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手板クロール 奇数右手 偶数左手 ※手は90度固定 手首を捻って肩甲骨を動かす	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0' 55"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	親指を引きずってリカバリー ※外側から内側へ 肘を立てる	200	0:06:00
M-Swim	60	×	5	3	1' 05"	スタート・5線ラインでターン～50スイム レスト60"	900	0:16:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:59:35

テクニック

筋持久力

スピード

19\_02\_04

(月)



【テーマ】

- スピード
- リカバリー動作
- 100設定タイム

D

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
Swim	100	×	8	1	1' 55"	1分40秒以内で	800	0:15:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手板クロール 奇数右手 偶数左手 ※手は90度固定 手首を捻って肩甲骨を動かす	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0' 55"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	親指を引きずってリカバリー ※外側から内側へ 肘を立てる	200	0:06:00
M-Swim	60	×	4	3	1' 10"	スタート・5線ラインでターン～50スイム レスト60"	720	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2720	0:58:00

テクニック

筋持久力

スピード

19\_02\_04

(月)



【テーマ】

- スピード
- リカバリー動作
- 100設定タイム

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 10"	チョイス	400	0:08:40
Swim	100	×	7	1	2' 15"	1分55秒以内で	700	0:15:45
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手板クロール 奇数右手 偶数左手 ※手は90度固定 手首を捻って肩甲骨を動かす	200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	1' 10"	フォーミング	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	親指を引きずってリカバリー ※外側から内側へ 肘を立てる	200	0:06:40
M-Swim	60	×	4	2	1' 20"	スタート・5線ラインでターン～50スイム レスト60"	480	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2380	0:58:05

テクニック

筋持久力

スピード

19\_02\_04

(月)



【テーマ】

- スピード
- リカバリー動作
- 100設定タイム

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 30"	チョイス	400	0:10:00
Swim	100	×	4	1	2' 40"	2分10秒以内で	400	0:10:40
Swim	100	×	1	1	2' 30"	イージー	100	0:02:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	片手板クロール 奇数右手 偶数左手 ※手は90度固定 手首を捻って肩甲骨を動かす	200	0:07:20
Swim	50	×	4	1	1' 20"	フォーミング	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	親指を引きずってリカバリー ※外側から内側へ 肘を立てる	200	0:07:20
M-Swim	60	×	4	2	1' 30"	スタート・5線ラインでターン～50スイム レスト60"	480	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2080	0:58:10