

テクニック

筋持久力

スピード

19_03_04

(月)



【テーマ】

- スピード
- プッシュ動作
- 200ベースアップ

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Swim	200	×	3	2	2' 45"	レスト30"	1200	0:16:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	片手前フィニッシュスカーリング 奇数右手 偶数左手	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	体側フィニッシュスカーリング 奇数右手 偶数左手	100	0:03:00
Swim	50	×	4	1	0' 50"	フォーミング	200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュプッシュ12.5 スイム12.5 ※小さく前ならへの状態から 親指を中心に肘をねじる	200	0:06:00
M-Swim	10	×	10	2	0' 30"	10 ^本 ダッシュ～歩いて戻る レスト60"	200	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:57:50

テクニック

筋持久力

スピード

19_03_04

(月)



【テーマ】

- スピード
- プッシュ動作
- 200ベースアップ

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Swim	200	×	3	2	3' 00"	レスト30"	1200	0:18:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	片手前フィニッシュスカーリング 奇数右手 偶数左手	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	体側フィニッシュスカーリング 奇数右手 偶数左手	100	0:03:00
Swim	50	×	4	1	0' 50"	フォーミング	200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュプッシュ12.5 スイム12.5 ※小さく前ならへの状態から 親指を中心に肘をねじる	200	0:06:00
M-Swim	10	×	10	2	0' 30"	10 ^分 ダッシュ～歩いて戻る レスト60"	200	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:59:20

テクニック

筋持久力

スピード

19_03_04

(月)



【テーマ】

- スピード
- プッシュ動作
- 200ベースアップ

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Swim	200	×	3	2	3' 20"	レスト30"	1200	0:20:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	片手前フィニッシュスカーリング 奇数右手 偶数左手	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	体側フィニッシュスカーリング 奇数右手 偶数左手	100	0:03:00
Swim	50	×	4	1	0' 50"	フォーミング	200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュプッシュ12.5 スイム12.5 ※小さく前ならへの状態から 親指を中心に肘をねじる	200	0:06:00
M-Swim	10	×	10	2	0' 30"	10 ^分 ダッシュ～歩いて戻る レスト60"	200	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	1:01:20

テクニック

筋持久力

スピード

19_03_04

(月)



【テーマ】

- スピード
- プッシュ動作
- 200ベースアップ

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	8	1	1' 05"	チョイス	400	0:08:40
Swim	200	×	2	2	3' 40"	レスト30"	800	0:14:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	片手前フィニッシュスカーリング 奇数右手 偶数左手	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	体側フィニッシュスカーリング 奇数右手 偶数左手	100	0:03:20
Swim	50	×	4	1	0' 55"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュプッシュ12.5 スイム12.5 ※小さく前ならへの状態から 親指を中心に肘をねじる	200	0:06:40
M-Swim	10	×	10	2	0' 30"	10 ^分 ダッシュ～歩いて戻る レスト60"	200	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:58:40

テクニック

筋持久力

スピード

19_03_04

(月)



【テーマ】

- スピード
- プッシュ動作
- 200ベースアップ

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 15"	チョイス	300	0:07:30
Swim	200	×	2	2	4' 00"	レスト30"	800	0:16:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"	フォーミング	100	0:02:30
Drill	25	×	4	1	0' 55"	フィニッシュスカーリング	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	片手前フィニッシュスカーリング 奇数右手 偶数左手	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	体側フィニッシュスカーリング 奇数右手 偶数左手	100	0:03:40
Swim	50	×	4	1	1' 10"	フォーミング	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	フィニッシュプッシュ12.5 スイム12.5 ※小さく前ならへの状態から 親指を中心に肘をねじる	200	0:07:20
M-Swim	10	×	6	2	0' 40"	10 ^分 ダッシュ～歩いて戻る レスト60"	120	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2120	1:00:00

テクニック

筋持久力

スピード

19_03_04

(月)



【テーマ】

- スピード
- プッシュ動作
- 200ベースアップ

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	6	1	1' 15"	チョイス	300	0:07:30
Swim	200	×	2	2	4' 20"	レスト30"	800	0:17:20
Swim	100	×	1	1	2' 30"	フォーミング	100	0:02:30
Drill	25	×	4	1	0' 55"	フィニッシュスカーリング	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	片手前フィニッシュスカーリング 奇数右手 偶数左手	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	体側フィニッシュスカーリング 奇数右手 偶数左手	100	0:03:40
Swim	50	×	4	1	1' 15"	フォーミング	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	フィニッシュプッシュ12.5 スイム12.5 ※小さく前ならへの状態から 親指を中心に肘をねじる	200	0:07:20
M-Swim	10	×	8	1	0' 40"	10 ^分 ダッシュ～歩いて戻る レスト60"	80	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2080	0:59:00