

テクニック

筋持久力

スピード
19_03_15
(金)



- 【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	100	×	4	1	1' 50"	チョイス	400	0:07:20
Swim	200	×	5	1	3' 00"	(AはIM)	1000	0:15:00
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"	横向き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"	体側ロングドッグパドル ※奇数右手 偶数左手	200	0:06:00
M-Swim	50	×	12	1	1' 05"	壁キック10秒ハード～スイム12.5ハード	600	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:58:40

テクニック

筋持久力

スピード
19_03_15
(金)



- 【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	100	×	3	1	2' 00"	チョイス	300	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 20"	一定ペース	800	0:13:20
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"	横向き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"	体側ロングドッグパドル ※奇数右手 偶数左手	200	0:06:00
M-Swim	50	×	12	1	1' 10"	壁キック10秒ハード～スイム12.5ハード	600	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:40

テクニック

筋持久力

スピード
19_03_15
(金)



- 【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	100	×	3	1	2' 05"	チョイス	300	0:06:15
Swim	200	×	4	1	3' 45"	一定ペース	800	0:15:00
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"	横向き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"	体側ロングドッグパドル ※奇数右手 偶数左手	200	0:06:40
M-Swim	50	×	8	1	1' 15"	壁キック10秒ハード～スイム12.5ハード	400	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:56:35

テクニック

筋持久力

スピード
19_03_15
(金)



- 【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	100	×	3	1	2' 15"	チョイス	300	0:06:45
Swim	200	×	3	1	4' 15"	一定ペース	600	0:12:45
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"	横向き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' 50"	体側ロングドッグパドル ※奇数右手 偶数左手	200	0:06:40
M-Swim	50	×	8	1	1' 20"	壁キック10秒ハード～スイム12.5ハード	400	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:58:00