

テクニック

スタミナ

スピード

19\_04\_01

(月)



【テーマ】

- スピード
- 動作確認
- 50本数多め

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	50	×	24	1	0' 45"	一定ペース	1200	0:18:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック6回(秒)チェンジ ※45度サイドキック 体重を前に乗せる	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"	ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまでを10回以上で	200	0:06:00
M-Swim	25	×	4	10	0' 20"	レスト20" 5S レスト60"	1000	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3400	0:59:00

テクニック

スタミナ

スピード

19\_04\_01

(月)



【テーマ】

- スピード
- 動作確認
- 50本数多め

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	50	×	22	1	0' 45"		一定ペース	1100	0:16:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		サイドキック6回(秒)チェンジ ※45度サイドキック 体重を前に乗せる	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' 50"		ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまでを10回以上で	200	0:06:40
M-Swim	25	×	4	10	0' 20"		レスト20" 5S レスト60"	1000	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3300	0:58:30

テクニック

スタミナ

スピード

19\_04\_01

(月)



【テーマ】

- スピード
- 動作確認
- 50本数多め

C

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	50	×	22	1	0' 50"	一定ペース	1100	0:18:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック6回(秒)チェンジ ※45度サイドキック 体重を前に乗せる	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' 50"	ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまでを10回以上で	200	0:06:40
M-Swim	25	×	4	8	0' 25"	レスト30" 4S レスト60"	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	1:00:20

テクニック

スタミナ

スピード

19\_04\_01

(月)



【テーマ】

- スピード
- 動作確認
- 50本数多め

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	50	×	20	1	0' 50"		一定ペース	1000	0:16:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		サイドキック6回(秒)チェンジ ※45度サイドキック 体重を前に乗せる	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' 50"		ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまでを10回以上で	200	0:06:40
M-Swim	25	×	4	8	0' 25"		レスト30" 4S レスト60"	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3000	0:59:20

テクニック

スタミナ

スピード

19\_04\_01

(月)



【テーマ】

- スピード
- 動作確認
- 50本数多め

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	100	×	3	1	2' 10"		チョイス	300	0:06:30
Swim	50	×	18	1	1' 00"		一定ペース	900	0:18:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"		サイドキック6回(秒)チェンジ ※45度サイドキック 体重を前に乗せる	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' 55"		ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまでを10回以上で	200	0:07:20
M-Swim	25	×	3	8	0' 25"		レスト30" 4S レスト60"	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2600	0:58:10

テクニック

スタミナ

スピード

19\_04\_01

(月)



【テーマ】

- スピード
- 動作確認
- 50本数多め

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	3	1	2' 20"	チョイス	300	0:07:00
Swim	50	×	14	1	1' 15"	一定ペース	700	0:17:30
Swim	100	×	1	1	2' 30"	イージー	100	0:02:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	サイドキック6回(秒)チェンジ ※45度サイドキック 体重を前に乗せる	200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	1' 20"	フォーミング	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまでを10回以上で	200	0:07:20
M-Swim	25	×	4	4	0' 35"	レスト30"	400	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:58:40