

テクニック

筋持久力

スピード

19_04_17

(水)



【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	200	×	2	1	3' 50"	チョイス	400	0:07:40
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"	体側クロール 入水後反対呼吸 ※奇数右手 偶数左手	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"	体側クロール キャッチスカーリング5秒～1ストローク ※奇数右手 偶数左手	200	0:06:00
M-Swim	10	×	10	1	0' 30"	10回ダッシュ～歩いて戻る	100	0:05:00
	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	0:57:00

テクニック

筋持久力

スピード

19_04_17

(水)



【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	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
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"	体側クロール 入水後反対呼吸 ※奇数右手 偶数左手	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"	体側クロール キャッチスカーリング5秒～1ストローク ※奇数右手 偶数左手	200	0:06:00
M-Swim	10	×	10	1	0' 30"	10 _回 ダッシュ～歩いて戻る	100	0:05:00
	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	0:57:20

テクニック

筋持久力

スピード

19_04_17

(水)



【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	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Swim	50	×	24	1	0' 50"	一定ペース	1200	0:20:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	体側クロール 入水後反対呼吸 ※奇数右手 偶数左手	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"	体側クロール キャッチスカーリング5秒～1ストローク ※奇数右手 偶数左手	200	0:06:00
M-Swim	10	×	10	1	0' 30"	10 _秒 ダッシュ～歩いて戻る	100	0:05:00
	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	0:59:40

テクニック

筋持久力

スピード

19_04_17

(水)



【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	200	×	2	1	4' 10"	チョイス	400	0:08:20
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"	体側クロール 入水後反対呼吸 ※奇数右手 偶数左手	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"	体側クロール キャッチスカーリング5秒～1ストローク ※奇数右手 偶数左手	200	0:06:00
M-Swim	10	×	10	1	0' 30"	10 _回 ダッシュ～歩いて戻る	100	0:05:00
	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							2600	0:58:20

テクニック

筋持久力

スピード

19_04_17

(水)



【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	200	×	1	1	4' 20"	チョイス	200	0:04:20
Swim	50	×	20	1	1' 00"	一定ペース	1000	0:20:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	イージー	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	体側クロール 入水後反対呼吸 ※奇数右手 偶数左手	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"	体側クロール キャッチスカーリング5秒～1ストローク ※奇数右手 偶数左手	200	0:06:40
M-Swim	10	×	8	1	0' 35"	10 _回 ダッシュ～歩いて戻る	80	0:04:40
	50	×	3	1	2' 00"	ハード！！	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2230	0:58:20

テクニック

筋持久力

スピード
19_04_17
(水)



- 【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	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30
Swim	50	×	16	1	1' 15"	一定ペース	800	0:20:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	イージー	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	体側クロール 入水後反対呼吸 ※奇数右手 偶数左手	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"	体側クロール キャッチスカーリング5秒～1ストローク ※奇数右手 偶数左手	200	0:07:20
M-Swim	10	×	6	1	0' 40"	10 _回 ダッシュ～歩いて戻る	60	0:04:00
	50	×	3	1	2' 00"	ハード！！	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2010	0:59:50