

テクニック

筋持久力

変化
19_04_29
(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	50	×	8	1	1' 00"		チョイス	400	0:08:00
Swim	50	×	20	1	0' 45"		一定ペース	1000	0:15:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		キャッチスカーリング 片足下げて12.5 スイム12.5 ※お腹に力を入れて 奇数右足 偶数左足	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"		片手ムーブスカーリング 片手スイム ※長いストロークを意識して	200	0:06:00
M-Swim	100	×	10	1	1' 40"		6ストロークスイム 6ストロークハード 繰り返し	1000	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3200	1:00:00

テクニック

筋持久力

変化
19_04_29
(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	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Swim	50	×	20	1	0' 45"	一定ペース	1000	0:15:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチスカーリング 片足下げて12.5 スイム12.5 ※お腹に力を入れて 奇数右足 偶数左足	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"	片手ムーブスカーリング 片手スイム ※長いストロークを意識して	200	0:06:00
M-Swim	100	×	8	1	1' 45"	6ストロークスイム 6ストロークハード 繰り返し	800	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:57:20

テクニック

筋持久力

変化
19_04_29
(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	50	×	8	1	1' 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"		キャッチスカーリング 片足下げて12.5 スイム12.5 ※お腹に力を入れて 奇数右足 偶数左足	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"		片手ムーブスカーリング 片手スイム ※長いストロークを意識して	200	0:06:00
M-Swim	100	×	8	1	1' 50"		6ストロークスイム 6ストロークハード 繰り返し	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3000	1:00:00

テクニック

筋持久力

変化
19_04_29
(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	50	×	8	1	1' 05"		チョイス	400	0:08:40
Swim	50	×	18	1	0' 50"		一定ペース	900	0:15:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		キャッチスカーリング 片足下げて12.5 スイム12.5 ※お腹に力を入れて 奇数右足 偶数左足	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"		片手ムーブスカーリング 片手スイム ※長いストロークを意識して	200	0:06:00
M-Swim	100	×	8	1	2' 00"		6ストロークスイム 6ストロークハード 繰り返し	800	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2900	1:00:20

テクニック

筋持久力

変化
19_04_29
(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	50	×	4	1	1' 15"		チョイス	200	0:05:00
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"		キャッチスカーリング 片足下げて12.5 スイム12.5 ※お腹に力を入れて 奇数右足 偶数左足	200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	1' 15"		フォーミング	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"		片手ムーブスカーリング 片手スイム ※長いストロークを意識して	200	0:06:40
M-Swim	100	×	6	1	2' 10"		6ストロークスイム 6ストロークハード 繰り返し	600	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:59:20

テクニック

筋持久力

変化
19_04_29
(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	50	×	4	1	1' 20"		チョイス	200	0:05:20
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' 55"		キャッチスカーリング 片足下げて12.5 スイム12.5 ※お腹に力を入れて 奇数右足 偶数左足	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"		片手ムーブスカーリング 片手スイム ※長いストロークを意識して	200	0:07:20
M-Swim	100	×	5	1	2' 20"		6ストロークスイム 6ストロークハード 繰り返し	500	0:11:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2200	1:00:00