

テクニック

筋持久力

変化
19_05_10
(金)



【テーマ】

- スピード
- キャッチ動作
- 100本数多め

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	100	×	16	1	1' 35"	一定ペース	1600	0:25:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	げんこつキャッチスカーリング12.5 スイム12.5 ※手首を曲げないように	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	体側ドックパドル ※奇数 右 偶数 左	200	0:06:00
M-Swim	75	×	8	1	1' 15"	ビルトアップ	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:59:40

テクニック

筋持久力

変化
19_05_10
(金)



【テーマ】

- スピード
- キャッチ動作
- 100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	100	×	16	1	1' 45"	一定ペース	1600	0:28:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	げんこつキャッチスカーリング12.5 スイム12.5 ※手首を曲げないように	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	体側ドックパドル ※奇数 右 偶数 左	200	0:06:00
M-Swim	75	×	6	1	1' 20"	ビルトアップ	450	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3050	1:00:40

テクニック

筋持久力

変化
19_05_10
(金)



【テーマ】

- スピード
- キャッチ動作
- 100本数多め

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 05"	チョイス	400	0:08:20
Swim	100	×	14	1	1' 55"	一定ペース	1400	0:26:50
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	げんこつキャッチスカーリング12.5 スイム12.5 ※手首を曲げないように	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	体側ドックパドル ※奇数 右 偶数 左	200	0:06:00
M-Swim	75	×	6	1	1' 25"	ビルトアップ	450	0:08:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	1:01:20

テクニック

筋持久力

変化
19_05_10
(金)



【テーマ】

- スピード
- キャッチ動作
- 100本数多め

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	2	1	2' 20"	チョイス	200	0:04:40
Swim	100	×	12	1	2' 15"	一定ペース	1200	0:27:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	げんこつキャッチスカーリング12.5 スイム12.5 ※手首を曲げないように	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	体側ドックパドル ※奇数 右 偶数 左	200	0:06:40
M-Swim	75	×	6	1	1' 35"	ビルトアップ	450	0:09:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:59:30