

テクニック

筋持久力

スピード

19_05_27

(月)



【テーマ】

- スピード
- キャッチ動作
- 100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	100	×	18	1	1' 25"		一定ペース	1800	0:25:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		パドル握ってクロール ※キャッチの感覚 パドルを手に当てて	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		げんこつドッグパドル12.5 スイム12.5 ※水を掴む感覚を	200	0:06:00
M-Swim	25	×	14	1	0' 40"		奇数 キャッチアップ キックハード 偶数 キックなしテンポアップハード12.5 スイム12.5	350	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3150	0:59:10

テクニック

筋持久力

スピード

19_05_27

(月)



【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' 55"	チョイス	400	0:07:40
Swim	100	×	18	1	1' 35"	一定ペース	1800	0:28:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	パドル握ってクロール ※キャッチの感覚 パドルを手に当てて	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	げんこつドッグパドル12.5 スイム12.5 ※水を掴む感覚を	200	0:06:00
M-Swim	25	×	10	1	0' 45"	奇数 キャッチアップ キックハード 偶数 キックなしテンポアップハード12.5 スイム12.5	250	0:07:30
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

スピード

19_05_27

(月)



【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	×	3	1	1' 55"		チョイス	300	0:05:45
Swim	100	×	18	1	1' 40"		一定ペース	1800	0:30:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		パドル握ってクロール ※キャッチの感覚 パドルを手に当てて	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		げんこつドッグパドル12.5 スイム12.5 ※水を掴む感覚を	200	0:06:00
M-Swim	25	×	10	1	0' 45"		奇数 キャッチアップ キックハード 偶数 キックなしテンポアップハード12.5 スイム12.5	250	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2950	1:00:15

テクニック

筋持久力

スピード

19_05_27

(月)



【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	×	3	1	2' 00"	チョイス	300	0:06:00
Swim	100	×	16	1	1' 50"	一定ペース	1600	0:29:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	パドル握ってクロール ※キャッチの感覚 パドルを手に当てて	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	げんこつドッグパドル12.5 スイム12.5 ※水を掴む感覚を	200	0:06:00
M-Swim	25	×	10	1	0' 50"	奇数 キャッチアップ キックハード 偶数 キックなしテンポアップハード12.5 スイム12.5	250	0:08:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	1:00:40

テクニック

筋持久力

スピード

19_05_27

(月)



【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	×	3	1	2' 15"		チョイス	300	0:06:45
Swim	100	×	14	1	2' 05"		一定ペース	1400	0:29:10
Swim	100	×	1	1	2' 20"		イージー	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"		パドル握ってクロール ※キャッチの感覚 パドルを手に当てて	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		げんこつドッグパドル12.5 スイム12.5 ※水を掴む感覚を	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 50"		奇数 キャッチアップ キックハード 偶数 キックなしテンポアップハード12.5 スイム12.5	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:59:55

テクニック

筋持久力

スピード

19_05_27

(月)



【テーマ】

- スピード
- キャッチ動作
- 100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	100	×	12	1	2' 15"	一定ペース	1200	0:27:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	イージー	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	パドル握ってクロール ※キャッチの感覚 パドルを手に当てて	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	げんこつドッグパドル12.5 スイム12.5 ※水を掴む感覚を	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 50"	奇数 キャッチアップ キックハード 偶数 キックなしテンポアップハード12.5 スイム12.5	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:58:00