

テクニック

筋持久力

スピード
19_07_05
(金)



【テーマ】

- スピード
- プッシュ動作
- 本数+距離ランダム

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	0	×	1	1	5' 00"	5分間アップ	0	0:05:00
Swim	50	×	30	1	0' 45"	一定ペース	1500	0:22:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング+ドルフィンキック ※フィニッシュ動作にタイミングを合わせて	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"	体側片手ロングドックパドル12.5 スイム12.5 ※肘が水面に出ないように	200	0:06:00
M-Swim	10	×	10	1	0' 30"	スタート後全力ダッシュ10分 帰りは歩いて戻る	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	0:58:50

テクニック

筋持久力

スピード
19_07_05
(金)



【テーマ】

- スピード
- プッシュ動作
- 本数+距離ランダム

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	0	×	1	1	5' 00"	5分間アップ	0	0:05:00
Swim	50	×	28	1	0' 50"	一定ペース	1400	0:23:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング+ドルフィンキック ※フィニッシュ動作にタイミングを合わせて	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"	体側片手ロングドックパドル12.5 スイム12.5 ※肘が水面に出ないように	200	0:06:00
M-Swim	10	×	10	1	0' 30"	スタート後全力ダッシュ10分 帰りは歩いて戻る	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							2500	0:59:40

テクニック

筋持久力

スピード
19_07_05
(金)



【テーマ】

- スピード
- プッシュ動作
- 本数+距離ランダム

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	0	×	1	1	5' 00"	5分間アップ	0	0:05:00
Swim	50	×	24	1	0' 55"	一定ペース	1200	0:22:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング+ドルフィンキック ※フィニッシュ動作にタイミングを合わせて	200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	0' 55"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	体側片手ロングドックパドル12.5 スイム12.5 ※肘が水面に出ないように	200	0:06:40
M-Swim	10	×	8	1	0' 30"	スタート後全カダッシュ10分 帰りは歩いて戻る	80	0:04:00
	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							2280	0:59:00

テクニック

筋持久力

スピード
19_07_05
(金)



【テーマ】

- スピード
- プッシュ動作
- 本数+距離ランダム

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	0	×	1	1	5' 00"	5分間アップ	0	0:05:00
Swim	50	×	18	1	1' 15"	一定ペース	900	0:22:30
Swim	100	×	1	1	2' 20"	イージー	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング+ドルフィンキック ※フィニッシュ動作にタイミングを合わせて	200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	1' 05"	フォーミング	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	体側片手ロングドックパドル12.5 スイム12.5 ※肘が水面に出ないように	200	0:06:40
M-Swim	10	×	8	1	0' 40"	スタート後全力ダッシュ10分 帰りは歩いて戻る	80	0:05:20
	50	×	2	1	1' 30"	ハード！！	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1880	0:58:50