

テクニック

筋持久力

スピード
19_08_07
(水)



- 【テーマ】
- スピード
 - 動作確認
 - 100スピードアップ

A

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	100	×	4	3	1' 20"	レスト60"	1200	0:16:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	4本板キャッチアップ 4本キャッチアップ ※丁寧なクロール動作を	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 40"	フォーミング	400	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドックパドル4回 ロングドックパドル4回 繰り返し ※キャッチのみか キャッチからフィニッシュまでか	200	0:06:00
M-Swim	25	×	4	1	1' 00"	ハード！！	100	0:04:00
	75	×	6	1	1' 15"	ビルドアップ/25	450	0:07:30
	25	×	4	1	1' 00"	ハード！！	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	1:00:10

テクニック

筋持久力

スピード

19_08_07

(水)



【テーマ】

- スピード
- 動作確認
- 100スピードアップ

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	100	×	4	3	1' 30"	レスト60"	1200	0:18:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	4本板キャッチアップ 4本キャッチアップ ※丁寧なクロール動作を	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 40"	フォーミング	400	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドックパドル4回 ロングドックパドル4回 繰り返し ※キャッチのみか キャッチからフィニッシュまでか	200	0:06:00
M-Swim	25	×	4	1	1' 00"	ハード！！	100	0:04:00
	75	×	4	1	1' 15"	ビルドアップ/25	300	0:05:00
	25	×	4	1	1' 00"	ハード！！	100	0:04:00
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_08_07

(水)



【テーマ】

- スピード
- 動作確認
- 100スピードアップ

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	100	×	3	3	1' 35"	レスト60"	900	0:14:15
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	4本板キャッチアップ 4本キャッチアップ ※丁寧なクロール動作を	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 50"	フォーミング	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドックパドル4回 ロングドックパドル4回 繰り返し ※キャッチのみか キャッチからフィニッシュまでか	200	0:06:00
M-Swim	25	×	4	1	1' 00"	ハード！！	100	0:04:00
	75	×	6	1	1' 20"	ビルドアップ/25	450	0:08:00
	25	×	4	1	1' 00"	ハード！！	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:59:35

テクニック

筋持久力

スピード

19_08_07

(水)



【テーマ】

- スピード
- 動作確認
- 100スピードアップ

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	100	×	3	3	1' 45"	レスト60"	900	0:15:45
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	4本板キャッチアップ 4本キャッチアップ ※丁寧なクロール動作を	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 55"	フォーミング	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドックパドル4回 ロングドックパドル4回 繰り返し ※キャッチのみか キャッチからフィニッシュまでか	200	0:06:00
M-Swim	25	×	4	1	1' 00"	ハード！！	100	0:04:00
	75	×	4	1	1' 30"	ビルドアップ/25	300	0:06:00
	25	×	4	1	1' 00"	ハード！！	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:59:25

テクニック

筋持久力

スピード
19_08_07
(水)



- 【テーマ】
- スピード
 - 動作確認
 - 100スピードアップ

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	100	×	3	3	1' 55"	レスト60"	900	0:17:15
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	4本板キャッチアップ 4本キャッチアップ ※丁寧なクロール動作を	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	2' 10"	フォーミング	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドックパドル4回 ロングドックパドル4回 繰り返し ※キャッチのみか キャッチからフィニッシュまでか	200	0:06:40
M-Swim	25	×	2	1	1' 00"	ハード！！	50	0:02:00
	75	×	4	1	1' 40"	ビルドアップ/25	300	0:06:40
	25	×	2	1	1' 00"	ハード！！	50	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:59:55

テクニック

筋持久力

スピード

19_08_07

(水)



【テーマ】

- スピード
- 動作確認
- 100スピードアップ

F

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	100	×	3	2	2' 10"	レスト60"	600	0:13:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	4本板キャッチアップ 4本キャッチアップ ※丁寧なクロール動作を	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	2' 20"	フォーミング	400	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドックパドル4回 ロングドックパドル4回 繰り返し ※キャッチのみか キャッチからフィニッシュまでか	200	0:06:40
M-Swim	25	×	2	1	1' 00"	ハード！！	50	0:02:00
	75	×	4	1	1' 50"	ビルドアップ/25	300	0:07:20
	25	×	2	1	1' 00"	ハード！！	50	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:57:00