

テクニック

筋持久力

スピード

19_09_16

(月)



【テーマ】

- スピード
- 動作確認
- ハード～フォーミング

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	25	×	2	6	0' 30"	ハード	300	0:06:00
	150	×	1	6	2' 30"	フォーミング 繰り返し	900	0:15:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手水面上肘持ち上げ・片手前に伸ばして ※体が捻れないように キックで進む	200	0:06:00
Swim	50	×	8	1	0' 45"	フォーミング	400	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手ムーブスカーリング・左右交互に ※丁寧に ローリングを意識して	200	0:06:00
M-Swim	50	×	12	1	0' 55"	ビルドアップ/12.5	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	1:00:00

テクニック

筋持久力

スピード

19_09_16

(月)



【テーマ】

- スピード
- 動作確認
- ハード～フォーミング

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	25	×	2	6	0' 30"	ハード	300	0:06:00
	150	×	1	6	2' 45"	フォーミング 繰り返し	900	0:16:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手水面上肘持ち上げ・片手前に伸ばして ※体が捻れないように キックで進む	200	0:06:00
Swim	50	×	8	1	0' 45"	フォーミング	400	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手ムーブスカーリング・左右交互に ※丁寧に ローリングを意識して	200	0:06:00
M-Swim	50	×	12	1	0' 55"	ビルドアップ/12.5	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	1:01:30

テクニック

筋持久力

スピード

19_09_16

(月)



【テーマ】

- スピード
- 動作確認
- ハード～フォーミング

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	25	×	2	5	0' 30"	ハード	250	0:05:00
	150	×	1	5	2' 50"	フォーミング 繰り返し	750	0:14:10
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手水面上肘持ち上げ・片手前に伸ばして ※体が捻れないように キックで進む	200	0:06:00
Swim	50	×	8	1	0' 50"	フォーミング	400	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手ムーブスカーリング・左右交互に ※丁寧に ローリングを意識して	200	0:06:00
M-Swim	50	×	12	1	0' 55"	ビルドアップ/12.5	600	0:11:00
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_09_16

(月)



【テーマ】

- スピード
- 動作確認
- ハード～フォーミング

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	25	×	2	5	0' 30"	ハード	250	0:05:00
	150	×	1	5	3' 00"	フォーミング 繰り返し	750	0:15:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手水面上肘持ち上げ・片手前に伸ばして ※体が捻れないように キックで進む	200	0:06:00
Swim	50	×	8	1	0' 55"	フォーミング	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手ムーブスカーリング・左右交互に ※丁寧に ローリングを意識して	200	0:06:00
M-Swim	50	×	12	1	1' 00"	ビルドアップ/12.5	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	1:01:20

テクニック

筋持久力

スピード

19_09_16

(月)



【テーマ】

- スピード
- 動作確認
- ハード～フォーミング

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	25	×	2	5	0' 45"	ハード	250	0:07:30
	150	×	1	5	3' 15"	フォーミング 繰り返し	750	0:16:15
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手水面上肘持ち上げ・片手前に伸ばして ※体が捻れないように キックで進む	200	0:06:40
Swim	50	×	5	1	1' 05"	フォーミング	250	0:05:25
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手ムーブスカーリング・左右交互に ※丁寧に ローリングを意識して	200	0:06:40
M-Swim	50	×	8	1	1' 10"	ビルドアップ/12.5	400	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	1:01:50

テクニック

筋持久力

スピード

19_09_16

(月)



【テーマ】

- スピード
- 動作確認
- ハード～フォーミング

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	25	×	2	4	0' 45"	ハード	200	0:06:00
	150	×	1	4	3' 30"	フォーミング 繰り返し	600	0:14:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	グライドキック5秒+1ストローク ※フラットな姿勢をキープして	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' 45"	板キャッチアップ ※丁寧に！！	200	0:06:00
M-Swim	50	×	8	1	1' 20"	ビルドアップ/12.5	400	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:58:20