

テクニック

筋持久力

スピード
19_09_27
(金)



【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"	グライドキック～片手キャッチ動作+片手肘上げ ※身体が曲がらないように	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"	足首プルプイ 奇数ドッグパドル 偶数ロングドッグパドル ※お腹に力を入れて	200	0:06:00
M-Swim	50	×	10	1	1' 00"	ビルドアップ/12.5	500	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	1:00:30

テクニック

筋持久力

スピード
19_09_27
(金)



【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	6	0' 30"	ハード	300	0:06:00
	150	×	1	6	2' 50"	フォーミング 繰り返し	900	0:17:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック～片手キャッチ動作+片手肘上げ ※身体が曲がらないように	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"	足首プルプイ 奇数ドッグパドル 偶数ロングドッグパドル ※お腹に力を入れて	200	0:06:00
M-Swim	50	×	8	1	1' 05"	ビルドアップ/12.5	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	1:00:20

テクニック

筋持久力

スピード
19_09_27
(金)



【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"	グライドキック～片手キャッチ動作+片手肘上げ ※身体が曲がらないように	200	0:06:00
Swim	50	×	8	1	1' 05"	フォーミング	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	足首プルプイ 奇数ドッグパドル 偶数ロングドッグパドル ※お腹に力を入れて	200	0:06:00
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							2400	1:00:00

テクニック

筋持久力

スピード
19_09_27
(金)



【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	4	0' 40"	ハード	200	0:05:20
	150	×	1	4	3' 20"	フォーミング 繰り返し	600	0:13:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック～片手キャッチ動作+片手肘上げ ※身体が曲がらないように	200	0:06:00
Swim	50	×	6	1	1' 10"	フォーミング	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	足首プルプイ 奇数ドッグパドル 偶数ロングドッグパドル ※お腹に力を入れて	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							2100	0:58:20