

テクニック

筋持久力

スピード
19_12_06
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認
- 基本動作の確認

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	8	1	1'00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	キャッチスカーリング動作12.5 キャッチスカーリング12.5 ※肩・肘同じ高さで 小指水面 親指胸タッチ	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1'30"	フォーミング	800	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	奇数 ドックパドル動作 偶数 ドックパドル ※手を前に伸ばして 親指下 小指上 足にタッチから小指から抜く	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3'05"	フォーミング	800	0:12:20
Swim	100	×	1	1	2'00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	50	×	8	2	0'45"	頑張ろう！！ レスト60"	800	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							3400	1:01:20

テクニック

筋持久力

スピード
19_12_06
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認
- 基本動作の確認

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチスカーリング動作12.5 キャッチスカーリング12.5 ※肩・肘同じ高さで 小指水面 親指胸タッチ	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 35"	フォーミング	600	0:09:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 ドックパドル動作 偶数 ドックパドル ※手を前に伸ばして 親指下 小指上 足にタッチから小指から抜く	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 20"	フォーミング	800	0:13:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	50	×	8	2	0' 50"	頑張ろう！！ レスト60"	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	1:01:10

テクニック

筋持久力

スピード
19_12_06
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認
- 基本動作の確認

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 10"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチスカーリング動作12.5 キャッチスカーリング12.5 ※肩・肘同じ高さで 小指水面 親指胸タッチ	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 50"	フォーミング	600	0:11:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 ドックパドル動作 偶数 ドックパドル ※手を前に伸ばして 親指下 小指上 足にタッチから小指から抜く	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 45"	フォーミング	800	0:15:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	50	×	6	2	0' 55"	頑張ろう！！ レスト60"	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	1:01:00

テクニック

筋持久力

スピード
19_12_06
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認
- 基本動作の確認

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	6	1	1' 20"	チョイス	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチスカーリング動作12.5 キャッチスカーリング12.5 ※肩・肘同じ高さで 小指水面 親指胸タッチ	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"	奇数 ドックパドル動作 偶数 ドックパドル ※手を前に伸ばして 親指下 小指上 足にタッチから小指から抜く	200	0:06:40
Swim	200	×	3	1	4' 15"	フォーミング	600	0:12:45
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	50	×	6	2	1' 05"	頑張ろう！！ レスト60"	600	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	1:00:45