

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_12_09
(月)



- 【テーマ】
- スピード
 - 動作確認
 - 基本動作の確認

A

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"	板掴んで 片手クロール 奇数右 偶数左 ※板を掴んでいる腕を 脇の下から伸ばす	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 25"	フォーミング	800	0:11:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング動作12.5 フィニッシュスカーリング12.5 ※肩を中に入れて 手首を曲げた状態でねじる	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	2' 45"	フォーミング	800	0:11:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	100	×	8	1	1' 40"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3400	1:00:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_12_09
(月)



- 【テーマ】
- スピード
 - 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"	板掴んで 片手クロール 奇数右 偶数左 ※板を掴んでいる腕を 脇の下から伸ばす	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 30"	フォーミング	600	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング動作12.5 フィニッシュスカーリング12.5 ※肩を中に入れて 手首を曲げた状態でねじる	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	100	×	8	1	1' 45"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し	800	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	1:00:20

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_12_09
(月)



- 【テーマ】
- スピード
 - 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"	板掴んで 片手クロール 奇数右 偶数左 ※板を掴んでいる腕を 脇の下から伸ばす	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"	フィニッシュスカーリング動作12.5 フィニッシュスカーリング12.5 ※肩を中に入れて 手首を曲げた状態でねじる	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	100	×	8	1	1' 50"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	1:02:30

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_12_09
(月)



- 【テーマ】
- スピード
 - 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	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板掴んで 片手クロール 奇数右 偶数左 ※板を掴んでいる腕を 脇の下から伸ばす	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 45"	フォーミング	600	0:10:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング動作12.5 フィニッシュスカーリング12.5 ※肩を中に入れて 手首を曲げた状態でねじる	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 30"	フォーミング	800	0:14:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	100	×	6	1	1' 55"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し	600	0:11:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	1:01:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_12_09
(月)



- 【テーマ】
- スピード
 - 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' 10"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板掴んで 片手クロール 奇数右 偶数左 ※板を掴んでいる腕を 脇の下から伸ばす	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	1' 55"	フォーミング	600	0:11:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング動作12.5 フィニッシュスカーリング12.5 ※肩を中に入れて 手首を曲げた状態でねじる	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	3' 55"	フォーミング	800	0:15:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	100	×	4	1	2' 10"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	1:01:10

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_12_09
(月)



- 【テーマ】
- スピード
 - 動作確認
 - 基本動作の確認

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	4	1	1' 20"	チョイス	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板掴んで 片手クロール 奇数右 偶数左 ※板を掴んでいる腕を 脇の下から伸ばす	200	0:07:20
Swim	100	×	4	1	2' 15"	フォーミング	400	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	フィニッシュスカーリング動作12.5 フィニッシュスカーリング12.5 ※肩を中に入れて 手首を曲げた状態でねじる	200	0:07:20
Swim	200	×	4	1	4' 20"	フォーミング	800	0:17:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	100	×	4	1	2' 30"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し	400	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	1:01:20