

テクニック

筋持久力

スピード
19_12_20
(金)



【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"	片手ドッグパドル 片手板身体の横で ※ローリング意識して お腹に力を入れて	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"	片手体側 奇数 右手クロール 左呼吸 偶数 左手クロール 右呼吸 ※呼吸しながらフィニッシュ動作を	200	0:06:00
Swim	200	×	5	1	3'05"	フォーミング	1000	0:15:25
Swim	100	×	1	1	2'00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	25	×	8	1	0'45"	奇数 ドルフィンキックスイム ハード 偶数 バタフライの手 クロールのキック ハード	200 0	0:06:00 0:00:00
	50	×	1	1	1'00"	ハード！！	50	0:01:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							3050	0:59:25

テクニック

筋持久力

スピード
19_12_20
(金)



【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"	片手ドッグパドル 片手板身体の横で ※ローリング意識して お腹に力を入れて	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 35"	フォーミング	800	0:12:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手体側 奇数 右手クロール 左呼吸 偶数 左手クロール 右呼吸 ※呼吸しながらフィニッシュ動作を	200	0:06:00
Swim	200	×	5	1	3' 20"	フォーミング	1000	0:16:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	奇数 ドルフィンキックスイム ハード 偶数 バタフライの手 クロールのキック ハード	200 0	0:06:00 0:00:00
	50	×	1	1	1' 00"	ハード！！	50	0:01:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3050	1:01:20

テクニック

筋持久力

スピード
19_12_20
(金)



【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	×	6	1	1' 10"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手ドッグパドル 片手板身体の横で ※ローリング意識して お腹に力を入れて	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 50"	フォーミング	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手体側 奇数 右手クロール 左呼吸 偶数 左手クロール 右呼吸 ※呼吸しながらフィニッシュ動作を	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	25	×	8	1	0' 45"	奇数 ドルフィンキックスイム ハード 偶数 バタフライの手 クロールのキック ハード	200 0	0:06:00 0:00:00
	50	×	1	1	1' 00"	ハード！！	50	0:01:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	1:00:40

テクニック

筋持久力

スピード
19_12_20
(金)



【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' 20"	チョイス	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手ドッグパドル 片手板身体の横で ※ローリング意識して お腹に力を入れて	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	2' 10"	フォーミング	600	0:13:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手体側 奇数 右手クロール 左呼吸 偶数 左手クロール 右呼吸 ※呼吸しながらフィニッシュ動作を	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	25	×	8	1	0' 45"	奇数 ドルフィンキックスイム ハード 偶数 バタフライの手 クロールのキック ハード	200 0	0:06:00 0:00:00
	50	×	1	1	1' 00"	ハード！！	50	0:01:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:59:05