

テクニック

筋持久力

スピード

19_12_25

(水)



【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"	ドッグパドル 顎が肩に当たるように12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を上げて 肩を持ち上げて	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"	ムーブスカーリング～リバースムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュ動作からフィニッシュ動作からキャッチ動作に	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	25	×	8	1	0' 40"	奇数 足をクロスして 腕のみ ハード 偶数 キャッチアップ キックハード 10ストロークで	200	0:05:20
	50	×	4	1	1' 30"	ハード！！ 頑張ろう！！	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:58:40

テクニック

筋持久力

スピード
19_12_25
(水)



- 【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"	ドッグパドル 顎が肩に当たるように12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を上げて 肩を持ち上げて	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"	ムーブスカーリング～リバースムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュ動作からフィニッシュ動作からキャッチ動作に	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	25	×	8	1	0' 40"	奇数 足をクロスして 腕のみ ハード 偶数 キャッチアップ キックハード 10ストロークで	200	0:05:20
	50	×	4	1	1' 30"	ハード！！ 頑張ろう！！	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	1:00:40

テクニック

筋持久力

スピード
19_12_25
(水)



- 【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"	ドッグパドル 顎が肩に当たるように12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を上げて 肩を持ち上げて	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"	ムーブスカーリング～リバースムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュ動作からフィニッシュ動作からキャッチ動作に	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 15"	フォーミング	800	0:13:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	奇数 足をクロスして 腕のみ ハード 偶数 キャッチアップ キックハード 10ストロークで	200	0:05:20
	50	×	4	1	1' 30"	ハード！！ 頑張ろう！！	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	1:02:00

テクニック

筋持久力

スピード
19_12_25
(水)



- 【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"		ドッグパドル 顎が肩に当たるように12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を上げて 肩を持ち上げて	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 45"		フォーミング	800	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		ムーブスカーリング～リバースムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュ動作からフィニッシュ動作からキャッチ動作に	200	0:06:00
Swim	200	×	3	1	3' 30"		フォーミング	600	0:10:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"		奇数 足をクロスして 腕のみ ハード 偶数 キャッチアップ キックハード 10ストロークで	200	0:05:20
	50	×	4	1	1' 30"		ハード！！ 頑張ろう！！	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2800	1:00:50

テクニック

筋持久力

スピード
19_12_25
(水)



- 【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	×	8	1	1' 10"	チョイス	400	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドッグパドル 顎が肩に当たるように12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を上げて 肩を持ち上げて	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"	ムーブスカーリング～リバースムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュ動作からフィニッシュ動作からキャッチ動作に	200	0:06:40
Swim	200	×	3	1	3' 55"	フォーミング	600	0:11:45
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	奇数 足をクロスして 腕のみ ハード 偶数 キャッチアップ キックハード 10ストロークで	200	0:06:00
	50	×	2	1	2' 00"	ハード！！ 頑張ろう！！	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	1:00:55

テクニック

筋持久力

スピード
19_12_25
(水)



- 【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	×	8	1	1' 20"	チョイス	400	0:10:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ドッグパドル 顎が肩に当たるように12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を上げて 肩を持ち上げて	200	0:07:20
Swim	100	×	5	1	2' 15"	フォーミング	500	0:11:15
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ムーブスカーリング～リバースムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュ動作からフィニッシュ動作からキャッチ動作に	200	0:07:20
Swim	200	×	2	1	4' 20"	フォーミング	400	0:08:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	奇数 足をクロスして 腕のみ ハード 偶数 キャッチアップ キックハード 10ストロークで	200	0:06:00
	50	×	2	1	2' 00"	ハード！！ 頑張ろう！！	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	1:00:15