

テクニック

筋持久力

スピード
20_01_29
(水)



【テーマ】

- 実践
- キャッチ動作
- 100キャッチアップ 丁寧に

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	7' 20"	チョイス (1' 50)	400	0:07:20
	400	×	1	1	6' 40"	(1' 40)	400	0:06:40
	400	×	1	1	6' 00"	(1' 30)	400	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 30"	サークルに合わせてスピードアップ	400	0:06:00
	100	×	4	1	1' 25"	↓	400	0:05:40
	100	×	4	1	1' 20"	↓	400	0:05:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Swim	100	×	4	1	1' 20"	気を抜いてサークルアウトしないように！！	400	0:05:20
	100	×	4	1	1' 25"	↓	400	0:05:40
	100	×	4	1	1' 30"	↓	400	0:06:00
						頑張ろう！！		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3800	0:59:00

テクニック

筋持久力

スピード
20_01_29
(水)



【テーマ】

- 実践
- キャッチ動作
- 100キャッチアップ 丁寧に

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	7' 20"	チョイス (1' 50)	400	0:07:20
	400	×	1	1	7' 00"	(1' 45)	400	0:07:00
	400	×	1	1	6' 20"	(1' 35)	400	0:06:20
Swim	100	×	4	1	1' 35"	サークルに合わせてスピードアップ	400	0:06:20
	100	×	4	1	1' 30"	↓	400	0:06:00
	100	×	3	1	1' 25"	↓	300	0:04:15
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
		×						
Swim	100	×	3	1	1' 25"	気を抜いてサークルアウトしないように！！	300	0:04:15
	100	×	4	1	1' 30"	↓	400	0:06:00
	100	×	4	1	1' 35"	↓ 頑張ろう！！	400	0:06:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3600	0:58:50

テクニック

筋持久力

スピード
20_01_29
(水)



【テーマ】

- 実践
- キャッチ動作
- 100キャッチアップ 丁寧に

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	7' 20"	チョイス (1' 50)	400	0:07:20
	400	×	1	1	7' 00"	(1' 45)	400	0:07:00
	400	×	1	1	6' 40"	(1' 40)	400	0:06:40
Swim	100	×	4	1	1' 40"	サークルに合わせてスピードアップ	400	0:06:40
	100	×	4	1	1' 35"	↓	400	0:06:20
	100	×	3	1	1' 30"	↓	300	0:04:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
		×						
Swim	100	×	3	1	1' 35"	気を抜いてサークルアウトしないように！！	300	0:04:45
	100	×	3	1	1' 40"	↓	300	0:05:00
	100	×	4	1	1' 45"	↓ 頑張ろう！！	400	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3500	1:00:15

テクニック

筋持久力

スピード
20_01_29
(水)



【テーマ】

- 実践
- キャッチ動作
- 100キャッチアップ 丁寧に

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	8' 00"	チョイス (2' 00)	400	0:08:00
	400	×	1	1	7' 20"	(1' 50)	400	0:07:20
	400	×	1	1	7' 00"	(1' 45)	400	0:07:00
Swim	100	×	4	1	1' 50"	サークルに合わせてスピードアップ	400	0:07:20
	100	×	4	1	1' 45"	↓	400	0:07:00
	100	×	3	1	1' 40"	↓	300	0:05:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
		×						
Swim	100	×	2	1	1' 40"	気を抜いてサークルアウトしないように！！	200	0:03:20
	100	×	3	1	1' 45"	↓	300	0:05:15
	100	×	3	1	1' 50"	↓	300	0:05:30
						頑張ろう！！		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	1:00:45

テクニック

筋持久力

スピード

20_01_29

(水)



【テーマ】

- 実践
- キャッチ動作
- 100キャッチアップ 丁寧に

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	300	×	1	1	7' 00"	チョイス (2' 20)	300	0:07:00
	300	×	1	1	6' 30"	(2' 10)	300	0:06:30
	300	×	1	1	6' 00"	(2' 00)	300	0:06:00
Swim	100	×	4	1	2' 05"	サークルに合わせてスピードアップ	400	0:08:20
	100	×	4	1	2' 00"	↓	400	0:08:00
	100	×	3	1	1' 55"	↓	300	0:05:45
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Swim	100	×	2	1	1' 55"	気を抜いてサークルアウトしないように！！	200	0:03:50
	100	×	2	1	2' 00"	↓	200	0:04:00
	100	×	2	1	2' 05"	↓ 頑張ろう！！	200	0:04:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:58:35

テクニック

筋持久力

スピード

20_01_29

(水)



【テーマ】

- 実践
- キャッチ動作
- 100キャッチアップ 丁寧に

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	300	×	1	1	7' 30"	チョイス (2' 30)	300	0:07:30
	300	×	1	1	7' 00"	(2' 20)	300	0:07:00
	300	×	1	1	6' 30"	(2' 10)	300	0:06:30
Swim	100	×	4	1	2' 20"	サークルに合わせてスピードアップ	400	0:09:20
	100	×	4	1	2' 10"	↓	400	0:08:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Swim	100	×	3	1	2' 10"	気を抜いてサークルアウトしないように！！	300	0:06:30
	100	×	3	1	2' 20"	↓	300	0:07:00
						頑張ろう！！		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:57:30