

テクニック

筋持久力

スピード
20_03_13
(金)



【テーマ】

- スピード
- プッシュ動作
- 50設定ペースで

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	3' 45"	チョイス	400	0:07:30
	50	×	4	3	0' 50"	40"以内で レスト30"	600	0:10:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	肩を前に出す+肩甲骨を寄せる12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を開く・寄せるを繰り返す	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	6' 30"	フォーミング	400	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手前 片手体側 肩を前に出す+肩甲骨を寄せる12.5 スイム12.5 ※上のドリルを片手前で	200	0:06:00
Swim	100	×	3	2	1' 25"	レスト30"	600	0:08:30
M-Swim	25	×	1	4	0' 40"	右手のみハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	左手のみハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	ハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	イージー 繰り返し	100	0:02:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	0:59:10

テクニック

筋持久力

スピード
20_03_13
(金)



【テーマ】

- スピード
- プッシュ動作
- 50設定ペースで

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	3' 55"	チョイス	400	0:07:50
	50	×	4	3	0' 55"	45"以内で レスト30"	600	0:11:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	肩を前に出す+肩甲骨を寄せる12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を開く・寄せるを繰り返す	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	7' 00"	フォーミング	400	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手前 片手体側 肩を前に出す+肩甲骨を寄せる12.5 スイム12.5 ※上のドリルを片手前で	200	0:06:00
Swim	100	×	3	2	1' 35"	レスト30"	600	0:09:30
M-Swim	25	×	1	3	0' 40"	右手のみハード	75	0:02:00
	25	×	1	3	0' 40"	左手のみハード	75	0:02:00
	25	×	1	3	0' 40"	ハード	75	0:02:00
	25	×	1	3	0' 40"	イージー 繰り返し	75	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:59:20

テクニック

筋持久力

スピード
20_03_13
(金)



【テーマ】

- スピード
- プッシュ動作
- 50設定ペースで

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	4' 10"	チョイス	400	0:08:20
	50	×	4	3	1' 00"	50"以内で レスト30"	600	0:12:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	肩を前に出す+肩甲骨を寄せる12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を開く・寄せるを繰り返す	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	7' 30"	フォーミング	400	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手前 片手体側 肩を前に出す+肩甲骨を寄せる12.5 スイム12.5 ※上のドリルを片手前で	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 45"	頑張ろう!	400	0:07:00
M-Swim	25	×	1	3	0' 40"	右手のみハード	75	0:02:00
	25	×	1	3	0' 40"	左手のみハード	75	0:02:00
	25	×	1	3	0' 40"	ハード	75	0:02:00
	25	×	1	3	0' 40"	イージー 繰り返し	75	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:58:50

テクニック

筋持久力

スピード
20_03_13
(金)



【テーマ】

- スピード
- プッシュ動作
- 50設定ペースで

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	4' 30"	チョイス	400	0:09:00
	50	×	4	2	1' 15"	65"以内で レスト30"	400	0:10:00
Swim	50	×	1	1	1' 30"	イージー	50	0:01:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	肩を前に出す+肩甲骨を寄せる12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を開く・寄せるを繰り返す	200	0:06:40
Swim	300	×	1	1	6' 30"	フォーミング	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手前 片手体側 肩を前に出す+肩甲骨を寄せる12.5 スイム12.5 ※上のドリルを片手前で	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	2' 05"	頑張ろう!	400	0:08:20
M-Swim	25	×	1	3	0' 40"	右手のみハード	75	0:02:00
	25	×	1	3	0' 40"	左手のみハード	75	0:02:00
	25	×	1	3	0' 40"	ハード	75	0:02:00
	25	×	1	3	0' 40"	イージー 繰り返し	75	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:59:40