

テクニック

筋持久力

スピード
20_10_05
(月)



【テーマ】

- 動作動作
- MAXスピードを出して 距離を多く
- インターバル(ショート)
- 目標設定タイム 50=40秒 100=1'20秒

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	8	1	1'50"	チョイス	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0'40"	サイドキック45度 6秒チェンジ ※ローリング動作意識して	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0'40"	体側クロール 奇数右 偶数左 ※ローリング意識して 腕を回す	200	0:05:20
Swim	100	×	4	1	1'30"	ドリル意識して フォーミング	400	0:06:00
Swim	100	×	2	4	1'20"	スピードアップ	800	0:10:40
	100	×	2	3	1'40"	フォーミング	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:55:00

テクニック

筋持久力

スピード
20_10_05
(月)



【テーマ】

- 動作動作
- MAXスピードを出して 距離を多く
- インターバル(ショート)
- 目標設定タイム 50=45秒 100=1'30秒

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	8	1	1' 50"	チョイス	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック45度 6秒チェンジ ※ローリング動作意識して	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	体側クロール 奇数右 偶数左 ※ローリング意識して 腕を回す	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 40"	ドリル意識して フォーミング	400	0:06:40
Swim	100	×	2	4	1' 30"	スピードアップ	800	0:12:00
	100	×	1	3	1' 50"	フォーミング	300	0:05:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:53:50

テクニック

筋持久力

スピード
20_10_05
(月)



【テーマ】

- 動作動作
- MAXスピードを出して 距離を多く
- インターバル(ショート)
- 目標設定タイム 50=45秒 100=1'35秒

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	8	1	1'50"	チョイス	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0'45"	サイドキック45度 6秒チェンジ ※ローリング動作意識して	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	体側クロール 奇数右 偶数左 ※ローリング意識して 腕を回す	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1'45"	ドリル意識して フォーミング	400	0:07:00
Swim	100	×	2	4	1'35"	スピードアップ	800	0:12:40
	100	×	1	3	1'55"	フォーミング	300	0:05:45
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:55:05

テクニック

筋持久力

スピード
20_10_05
(月)



【テーマ】

- 動作動作
- MAXスピードを出して 距離を多く
- インターバル(ショート)
- 目標設定タイム 50=50秒 100=1'45秒

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	8	1	2' 00"	チョイス	800	0:16:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック45度 6秒チェンジ ※ローリング動作意識して	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	体側クロール 奇数右 偶数左 ※ローリング意識して 腕を回す	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 55"	ドリル意識して フォーミング	400	0:07:40
Swim	100	×	2	3	1' 45"	スピードアップ	600	0:10:30
	100	×	1	3	2' 05"	フォーミング	300	0:06:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:25

テクニック

筋持久力

スピード
20_10_05
(月)



【テーマ】

- 動作動作
- MAXスピードを出して 距離を多く
- インターバル(ショート)
- 目標設定タイム 50=60秒 100=2'00秒

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	6	1	2' 15"	チョイス	600	0:13:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック45度 6秒チェンジ ※ローリング動作意識して	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	体側クロール 奇数右 偶数左 ※ローリング意識して 腕を回す	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	2' 10"	ドリル意識して フォーミング	400	0:08:40
Swim	100	×	2	3	2' 00"	スピードアップ	600	0:12:00
	100	×	1	3	2' 20"	フォーミング	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:56:10

テクニック

筋持久力

スピード
20_10_05
(月)



【テーマ】

- 動作動作
- MAXスピードを出して 距離を多く
- インターバル(ショート)
- 目標設定タイム 50=1' 10秒 100=2' 10秒

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	6	1	2' 30"	チョイス	600	0:15:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	サイドキック45度 6秒チェンジ ※ローリング動作意識して	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	体側クロール 奇数右 偶数左 ※ローリング意識して 腕を回す	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	2' 20"	ドリル意識して フォーミング	400	0:09:20
Swim	100	×	1	3	2' 10"	スピードアップ	300	0:06:30
	100	×	1	3	2' 30"	フォーミング	300	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:40