

テクニック

筋持久力

スピード
20_10_14
(水)



【テーマ】

- 動作動作
- MAXスピードを出して 距離を多く
- スピード

●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	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手板クロール 奇数右 偶数左 ※大きな動作で	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	リカバリー 肩タッチ ※肩甲骨を動かして	200	0:05:20
Swim	200	×	3	1	2' 55"	ドリル意識して フォーミング	600	0:08:45
Swim	75	×	8	1	1' 15"	ビルドアップ(25/スピードアップ)	600	0:10:00
Swim	50	×	8	1	1' 00"	6ストロークハード 6ストロークフォーミング 繰り返し	400	0:08:00
Swim	50	×	8	1	1' 00"	35"以内で	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:56:25

テクニック

筋持久力

スピード
20_10_14
(水)



【テーマ】

- 動作動作
- MAXスピードを出して 距離を多く
- スピード

●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	50	×	8	1	1'00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	片手板クロール 奇数右 偶数左 ※大きな動作で	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	リカバリー 肩タッチ ※肩甲骨を動かして	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3'15"	ドリル意識して フォーミング	400	0:06:30
Swim	75	×	8	1	1'20"	ビルドアップ(25/スピードアップ)	600	0:10:40
Swim	50	×	6	1	1'00"	6ストロークハード 6ストロークフォーミング 繰り返し	300	0:06:00
Swim	50	×	8	1	1'00"	40"以内で	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:54:10

テクニック

筋持久力

スピード
20_10_14
(水)



【テーマ】

- 動作動作
- MAXスピードを出して 距離を多く
- スピード

●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	50	×	8	1	1'00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	片手板クロール 奇数右 偶数左 ※大きな動作で	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	リカバリー 肩タッチ ※肩甲骨を動かして	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3'30"	ドリル意識して フォーミング	400	0:07:00
Swim	75	×	8	1	1'20"	ビルドアップ(25/スピードアップ)	600	0:10:40
Swim	50	×	6	1	1'00"	6ストロークハード 6ストロークフォーミング 繰り返し	300	0:06:00
Swim	50	×	8	1	1'00"	40"以内で	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:54:40

テクニック

筋持久力

スピード
20_10_14
(水)



【テーマ】

- 動作動作
- MAXスピードを出して 距離を多く
- スピード

●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	50	×	6	1	1'05"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0'45"	片手板クロール 奇数右 偶数左 ※大きな動作で	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	リカバリー 肩タッチ ※肩甲骨を動かして	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3'55"	ドリル意識して フォーミング	400	0:07:50
Swim	75	×	8	1	1'30"	ビルドアップ(25/スピードアップ)	600	0:12:00
Swim	50	×	4	1	1'10"	6ストロークハード 6ストロークフォーミング 繰り返し	200	0:04:40
Swim	50	×	8	1	1'10"	50"以内で	400	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:20

テクニック

筋持久力

スピード
20_10_14
(水)



【テーマ】

- 動作動作
- MAXスピードを出して 距離を多く
- スピード

●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	50	×	6	1	1' 10"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手板クロール 奇数右 偶数左 ※大きな動作で	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	リカバリー 肩タッチ ※肩甲骨を動かして	200	0:06:40
Swim	200	×	2	1	4' 10"	ドリル意識して フォーミング	400	0:08:20
Swim	75	×	6	1	1' 40"	ビルドアップ(25/スピードアップ)	450	0:10:00
Swim	50	×	4	1	1' 15"	6ストロークハード 6ストロークフォーミング 繰り返し	200	0:05:00
Swim	50	×	6	1	1' 20"	60"以内で	300	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:54:40

テクニック

筋持久力

スピード
20_10_14
(水)



【テーマ】

- 動作動作
- MAXスピードを出して 距離を多く
- スピード

●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	50	×	6	1	1' 20"	チョイス	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手板クロール 奇数右 偶数左 ※大きな動作で	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	リカバリー 肩タッチ ※肩甲骨を動かして	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 40"	ドリル意識して フォーミング	200	0:04:40
Swim	75	×	6	1	1' 50"	ビルドアップ(25/スピードアップ)	450	0:11:00
Swim	50	×	4	1	1' 20"	6ストロークハード 6ストロークフォーミング 繰り返し	200	0:05:20
Swim	50	×	6	1	1' 30"	1' 10"以内で	300	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:54:20