

テクニック

筋持久力

スピード
20_10_21
(水)



【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	50	×	8	1	1'00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0'40"	サイドキック90度 6秒チェンジ ※身体に対して90度フラットになるように	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0'40"	指先引きずって ※肘を引き上げて 肩甲骨を寄せて	200	0:05:20
Swim	200	×	3	1	2'50"	ドリル意識して フォーミング	600	0:08:30
Swim	50	×	1	4	0'35"	↓サークルに合わせて	200	0:02:20
	50	×	1	4	0'40"	スピードコントロール	200	0:02:40
	100	×	1	4	1'50"		400	0:07:20
						繰り返し		
Swim	100	×	1	4	1'20"	↓サークルに合わせて	400	0:05:20
	50	×	2	4	0'40"	スピードコントロール	400	0:05:20
	50	×	1	4	1'00"		200	0:04:00
						繰り返し		
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	0:57:10

テクニック

筋持久力

スピード
20_10_21
(水)



【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	50	×	8	1	1'00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	サイドキック90度 6秒チェンジ ※身体に対して90度フラットになるように	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	指先引きずって ※肘を引き上げて 肩甲骨を寄せて	200	0:06:00
Swim	200	×	3	1	3'15"	ドリル意識して フォーミング	600	0:09:45
Swim	50	×	1	3	0'40"	↓サークルに合わせて	150	0:02:00
	50	×	1	3	0'45"	スピードコントロール	150	0:02:15
	100	×	1	3	2'00"		300	0:06:00
						繰り返し		
Swim	100	×	1	3	1'30"	↓サークルに合わせて	300	0:04:30
	50	×	2	3	0'45"	スピードコントロール	300	0:04:30
	50	×	1	3	1'00"		150	0:03:00
						繰り返し		
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:55:00

テクニック

筋持久力

スピード
20_10_21
(水)



【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	50	×	8	1	1'00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	サイドキック90度 6秒チェンジ ※身体に対して90度フラットになるように	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	指先引きずって ※肘を引き上げて 肩甲骨を寄せて	200	0:06:00
Swim	200	×	3	1	3'30"	ドリル意識して フォーミング	600	0:10:30
Swim	50	×	1	3	0'45"	↓サークルに合わせて	150	0:02:15
	50	×	1	3	0'50"	スピードコントロール	150	0:02:30
	100	×	1	3	2'00"		300	0:06:00
						繰り返し		
Swim	100	×	1	3	1'35"	↓サークルに合わせて	300	0:04:45
	50	×	2	3	0'45"	スピードコントロール	300	0:04:30
	50	×	1	3	1'00"		150	0:03:00
						繰り返し		
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:56:30

テクニック

筋持久力

スピード
20_10_21
(水)



【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	50	×	8	1	1'05"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0'45"	サイドキック90度 6秒チェンジ ※身体に対して90度フラットになるように	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	指先引きずって ※肘を引き上げて 肩甲骨を寄せて	200	0:06:00
Swim	200	×	3	1	3'50"	ドリル意識して フォーミング	600	0:11:30
Swim	50	×	1	3	0'50"	↓サークルに合わせて	150	0:02:30
	50	×	1	3	0'55"	スピードコントロール	150	0:02:45
	100	×	1	3	2'10"		300	0:06:30
						繰り返し		
Swim	100	×	1	2	1'45"	↓サークルに合わせて	200	0:03:30
	50	×	2	2	0'50"	スピードコントロール	200	0:03:20
	50	×	1	2	1'20"		100	0:02:40
						繰り返し		
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:25

テクニック

筋持久力

スピード
20_10_21
(水)



【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	50	×	8	1	1' 10"	チョイス	400	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	サイドキック90度 6秒チェンジ ※身体に対して90度フラットになるように	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	指先引きずって ※肘を引き上げて 肩甲骨を寄せて	200	0:06:40
Swim	200	×	2	1	4' 15"	ドリル意識して フォーミング	400	0:08:30
Swim	50	×	1	3	1' 00"	↓サークルに合わせて	150	0:03:00
	50	×	1	3	1' 05"	スピードコントロール	150	0:03:15
	100	×	1	2	2' 25"		200	0:04:50
						繰り返し		
Swim	100	×	1	2	2' 00"	↓サークルに合わせて	200	0:04:00
	50	×	2	2	1' 00"	スピードコントロール	200	0:04:00
	50	×	1	1	1' 30"		50	0:01:30
						繰り返し		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:54:45

テクニック

筋持久力

スピード
20_10_21
(水)



【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	50	×	6	1	1' 30"	チョイス	300	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	サイドキック90度 6秒チェンジ ※身体に対して90度フラットになるように	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	指先引きずって ※肘を引き上げて 肩甲骨を寄せて	200	0:06:40
Swim	200	×	2	1	4' 30"	ドリル意識して フォーミング	400	0:09:00
Swim	50	×	1	2	1' 10"	↓サークルに合わせて	100	0:02:20
	50	×	1	2	1' 15"	スピードコントロール	100	0:02:30
	100	×	1	2	2' 45"		200	0:05:30
						繰り返し		
Swim	100	×	1	2	2' 10"	↓サークルに合わせて	200	0:04:20
	50	×	2	2	1' 10"	スピードコントロール	200	0:04:40
	50	×	1	1	1' 40"		50	0:01:40
						繰り返し		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:56:00