

テクニック

筋持久力

スピード

20_10_23

(金)



【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(ロング)

●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

スタミナ

筋持久力

スタミナ
20_10_23
(金)

【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(ロング)
- 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

テクニック

筋持久力

スピード
20_10_23
(金)



【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(ロング)
- 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	200	×	2	1	3' 50"	チョイス	400	0:07:40
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	50	×	8	1	0' 50"	ドリル意識して フォーミング	400	0:06:40
Swim	200	×	1	4	3' 00"	↓サークルに合わせて スピードコントロール 繰り返し	800	0:12:00
	200	×	1	4	3' 15"		800	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:54:20

テクニック

筋持久力

スピード
20_10_23
(金)



【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(ロング)
- 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	200	×	2	1	3' 50"	チョイス	400	0:07:40
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	50	×	8	1	0' 50"	ドリル意識して フォーミング	400	0:06:40
Swim	200	×	1	4	3' 20"	↓サークルに合わせて スピードコントロール 繰り返し	800	0:13:20
	200	×	1	4	3' 40"		800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:57:20

テクニック

筋持久力

スピード
20_10_23
(金)



【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(ロング)
- 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	200	×	2	1	4' 10"	チョイス	400	0:08:20
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	50	×	6	1	1' 00"	ドリル意識して フォーミング	300	0:06:00
Swim	200	×	1	4	3' 40"	↓サークルに合わせて スピードコントロール 繰り返し	800	0:14:40
	200	×	1	3	4' 00"		600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:00

テクニック

筋持久力

スピード
20_10_23
(金)



【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(ロング)
- 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	200	×	2	1	4' 20"	チョイス	400	0:08:40
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	50	×	8	1	1' 10"	ドリル意識して フォーミング	400	0:09:20
Swim	200	×	1	3	4' 10"	↓サークルに合わせて スピードコントロール 繰り返し	600	0:12:30
	200	×	1	2	4' 30"		400	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:50