

テクニック

筋持久力

スピード
20_10_30
(金)



【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	200	×	3	1	3' 50"	チョイス	600	0:11:30
Drill	25	×	8	1	0' 40"	リカバリー肩タッチ ※肩の力を抜いて 肩甲骨を寄せて	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	50	×	8	1	1' 00"	ドリル意識して フォーミング	400	0:08:00
Swim	50	×	10	1	1' 00"	40秒以内で	500	0:10:00
Swim	75	×	10	1	1' 15"	ハード/イージー/ハード 25ずつ	750	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:55:40

テクニック

筋持久力

スピード
20_10_30
(金)



【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

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	3	1	3' 50"	チョイス	600	0:11:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	リカバリー肩タッチ ※肩の力を抜いて 肩甲骨を寄せて	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	1' 00"	ドリル意識して フォーミング	400	0:08:00
Swim	50	×	10	1	1' 00"	40秒以内で	500	0:10:00
Swim	75	×	8	1	1' 20"	ハード/イージー/ハード 25ずつ	600	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:10

テクニック

筋持久力

スピード
20_10_30
(金)



【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

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	3	1	3' 50"	チョイス	600	0:11:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	リカバリー肩タッチ ※肩の力を抜いて 肩甲骨を寄せて	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	1' 00"	ドリル意識して フォーミング	400	0:08:00
Swim	50	×	8	1	1' 10"	40秒以内で	400	0:09:20
Swim	75	×	8	1	1' 30"	ハード/イージー/ハード 25ずつ	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:50

テクニック

筋持久力

スピード
20_10_30
(金)



【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

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	3	1	4' 00"	チョイス	600	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	リカバリー肩タッチ ※肩の力を抜いて 肩甲骨を寄せて	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' 05"	ドリル意識して フォーミング	300	0:06:30
Swim	50	×	8	1	1' 10"	50秒以内で	400	0:09:20
Swim	75	×	8	1	1' 40"	ハード/イージー/ハード 25ずつ	600	0:13:20
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_30
(金)



【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

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	4' 15"	チョイス	400	0:08:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	リカバリー肩タッチ ※肩の力を抜いて 肩甲骨を寄せて	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	×	6	1	1' 15"	ドリル意識して フォーミング	300	0:07:30
Swim	50	×	8	1	1' 30"	70秒以内で	400	0:12:00
Swim	75	×	6	1	1' 50"	ハード/イージー/ハード 25ずつ	450	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:20

テクニック

筋持久力

スピード
20_10_30
(金)



【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

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	4' 15"	チョイス	400	0:08:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	リカバリー肩タッチ ※肩の力を抜いて 肩甲骨を寄せて	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	×	6	1	1' 15"	ドリル意識して フォーミング	300	0:07:30
Swim	50	×	8	1	1' 30"	70秒以内で	400	0:12:00
Swim	75	×	6	1	1' 50"	ハード/イージー/ハード 25ずつ	450	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:20