

テクニック

筋持久力

スピード
20_12_02
(水)



【テーマ】

- 泳ぎこみ+スピードアップ
- 動作確認
- 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"	キャッチアップ 入水前ストップ ※前に手を止めて 一度ストップ	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0'40"	グライドキック6回+2ストローク ※キック6回して 6ビートクロール	200	0:05:20
Swim	200	×	3	1	2'45"	ドリル意識して フォーミング	600	0:08:15
Swim	100	×	10	1	1'40"	1'25"以内で	1000	0:16:40
Swim	100	×	1	1	2'00"	イージー	100	0:02:00
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							3000	0:56:35

テクニック

筋持久力

スピード
20_12_02
(水)



【テーマ】

- 泳ぎこみ+スピードアップ
- 動作確認
- インターバル(ショート)
- 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	50	×	8	1	1'00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	キャッチアップ 入水前ストップ ※前に手を止めて 一度ストップ	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	グライドキック6回+2ストローク ※キック6回して 6ビートクロール	200	0:06:00
Swim	200	×	3	1	3'10"	ドリル意識して フォーミング	600	0:09:30
Swim	100	×	8	1	1'45"	1'25"以内で	800	0:14:00
Swim	100	×	1	1	2'00"	イージー	100	0:02:00
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							2800	0:56:30

テクニック

筋持久力

スピード
20_12_02
(水)



【テーマ】

- 泳ぎこみ+スピードアップ
- 動作確認
- インターバル(ショート)
- 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	50	×	8	1	1'00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	キャッチアップ 入水前ストップ ※前に手を止めて 一度ストップ	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	グライドキック6回+2ストローク ※キック6回して 6ビートクロール	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	100	×	8	1	1'50"	1'30"以内で	800	0:14:40
Swim	100	×	1	1	2'00"	イージー	100	0:02:00
Swim	50	×	8	1	1'10"	40"以内で	400	0:09:20
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_12_02
(水)



【テーマ】

- 泳ぎこみ+スピードアップ
- 動作確認
- インターバル(ショート)
- 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	50	×	8	1	1'05"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0'45"	キャッチアップ 入水前ストップ ※前に手を止めて 一度ストップ	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	グライドキック6回+2ストローク ※キック6回して 6ビートクロール	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3'45"	ドリル意識して フォーミング	400	0:07:30
Swim	100	×	8	1	2'00"	1'40"以内で	800	0:16:00
Swim	100	×	1	1	2'00"	イージー	100	0:02:00
Swim	50	×	6	1	1'15"	45"以内で	300	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:56:40

テクニック

筋持久力

スピード
20_12_02
(水)



【テーマ】

- 泳ぎこみ+スピードアップ
- 動作確認
- インターバル(ショート)
- 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	50	×	6	1	1'10"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0'50"	キャッチアップ 入水前ストップ ※前に手を止めて 一度ストップ	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0'50"	グライドキック6回+2ストローク ※キック6回して 6ビートクロール	200	0:06:40
Swim	200	×	2	1	4'05"	ドリル意識して フォーミング	400	0:08:10
Swim	100	×	6	1	2'15"	1'55"以内で	600	0:13:30
Swim	100	×	1	1	2'00"	イージー	100	0:02:00
Swim	50	×	6	1	1'20"	55"以内で	300	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:00

テクニック

筋持久力

スピード
20_12_02
(水)



【テーマ】

- 泳ぎこみ+スピードアップ
- 動作確認
- インターバル(ショート)
- 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	50	×	6	1	1'20"	チョイス	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0'50"	キャッチアップ 入水前ストップ ※前に手を止めて 一度ストップ	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0'55"	グライドキック6回+2ストローク ※キック6回して 6ビートクロール	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4'30"	ドリル意識して フォーミング	200	0:04:30
Swim	100	×	6	1	2'30"	2'10"以内で	600	0:15:00
Swim	100	×	1	1	2'00"	イージー	100	0:02:00
Swim	50	×	6	1	1'30"	65"以内で	300	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:55:30