

テクニック

筋持久力

スピード
20_12_04
(金)



【テーマ】

- 泳ぎこみ+スピードアップ
- 動作確認
- 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"	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	100	×	4	1	1'35"	ドリル意識して フォーミング	400	0:06:20
Swim	100	×	8	1	1'50"	1'25"以内で	800	0:14:40
Swim	150	×	6	1	2'15"	一定ペース	900	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:56:10

テクニック

筋持久力

スピード
20_12_04
(金)



【テーマ】

- 泳ぎこみ+スピードアップ
- 動作確認
- インターバル(ロング)
- 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	100	×	4	1	1'35"	ドリル意識して フォーミング	400	0:06:20
Swim	100	×	8	1	1'50"	1'25"以内で	800	0:14:40
Swim	150	×	6	1	2'15"	一定ペース	900	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:57:30

テクニック

筋持久力

スピード
20_12_04
(金)



【テーマ】

- 泳ぎこみ+スピードアップ
- 動作確認
- インターバル(ロング)
- 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	100	×	4	1	1'45"	ドリル意識して フォーミング	400	0:07:00
Swim	100	×	6	1	1'55"	1'35"以内で	600	0:11:30
Swim	150	×	6	1	2'30"	一定ペース	900	0:15:00
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_04
(金)



【テーマ】

- 泳ぎこみ+スピードアップ
- 動作確認
- インターバル(ロング)
- 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	×	6	1	1'05"	チョイス	300	0:06:30
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	100	×	4	1	1'55"	ドリル意識して フォーミング	400	0:07:40
Swim	100	×	6	1	2'05"	1'45"以内で	600	0:12:30
Swim	150	×	5	1	2'45"	一定ペース	750	0:13:45
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:55:25

テクニック

筋持久力

スピード
20_12_04
(金)



【テーマ】

- 泳ぎこみ+スピードアップ
- 動作確認
- インターバル(ロング)
- 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	1'15"	チョイス	300	0:07:30
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	100	×	4	1	2'10"	ドリル意識して フォーミング	400	0:08:40
Swim	100	×	4	1	2'30"	2'10"以内で	400	0:10:00
Swim	150	×	4	1	3'20"	一定ペース	600	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:50