

テクニック

筋持久力

スピード
20_12_11
(金)



【テーマ】

- 泳ぎこみ+スピードアップ
- 動作確認
- 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	100	×	6	1	1' 50"	チョイス	600	0:11:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	サイドキック+キャッチスカーリング ※片手スカーリング 奇数右 偶数左	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	フィストスイム(げんこつ) ※手首が曲がらないように	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 00"	ドリル意識して フォーミング	200	0:03:00
Swim	100	×	8	1	1' 20"	一定ペースで	800	0:10:40
Swim	25	×	8	1	0' 45"	バタフライの手 クロールのキック ハード	200	0:06:00
Swim	75	×	8	1	1' 15"	10分ヘッドアップハード～スイム/繰り返し	600	0:10:00
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_12_11
(金)



【テーマ】

- 泳ぎこみ+スピードアップ
- 動作確認
- スピード

●目標設定タイム 50=45秒 100=1' 30秒

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	6	1	1' 50"	チョイス	600	0:11:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック+キャッチスカーリング ※片手スカーリング 奇数右 偶数左	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィストスイム(げんこつ) ※手首が曲がらないように	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 15"	ドリル意識して フォーミング	200	0:03:15
Swim	100	×	8	1	1' 30"	一定ペースで	800	0:12:00
Swim	25	×	8	1	0' 45"	バタフライの手 クロールのキック ハード	200	0:06:00
Swim	75	×	6	1	1' 20"	10分ヘッドアップハード～スイム/繰り返し	450	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:55:15

テクニック

筋持久力

スピード
20_12_11
(金)



【テーマ】

- 泳ぎこみ+スピードアップ
- 動作確認
- スピード

●目標設定タイム 50=45秒 100=1'35秒

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	6	1	1'50"	チョイス	600	0:11:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	サイドキック+キャッチスカーリング ※片手スカーリング 奇数右 偶数左	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	フィストスイム(げんこつ) ※手首が曲がらないように	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3'30"	ドリル意識して フォーミング	200	0:03:30
Swim	100	×	8	1	1'35"	一定ペースで	800	0:12:40
Swim	25	×	8	1	0'45"	バタフライの手 クロールのキック ハード	200	0:06:00
Swim	75	×	6	1	1'25"	10分ヘッドアップハード～スイム/繰り返し	450	0:08:30
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:56:40

テクニック

筋持久力

スピード
20_12_11
(金)



【テーマ】

- 泳ぎこみ+スピードアップ
- 動作確認
- スピード

●目標設定タイム 50=50秒 100=1'45秒

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	6	1	2' 00"	チョイス	600	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック+キャッチスカーリング ※片手スカーリング 奇数右 偶数左	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィストスイム(げんこつ) ※手首が曲がらないように	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 50"	ドリル意識して フォーミング	200	0:03:50
Swim	100	×	8	1	1' 50"	一定ペースで	800	0:14:40
Swim	25	×	6	1	0' 45"	バタフライの手 クロールのキック ハード	150	0:04:30
Swim	75	×	4	1	1' 30"	10分ヘッドアップハード～スイム/繰り返し	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:56:00

テクニック

筋持久力

スピード
20_12_11
(金)



【テーマ】

- 泳ぎこみ+スピードアップ
- 動作確認
- スピード

●目標設定タイム 50=60秒 100=2'00秒

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	5	1	2' 10"	チョイス	500	0:10:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	サイドキック+キャッチスカーリング ※片手スカーリング 奇数右 偶数左	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィストスイム(げんこつ) ※手首が曲がらないように	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 10"	ドリル意識して フォーミング	200	0:04:10
Swim	100	×	7	1	2' 00"	一定ペースで	700	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0' 50"	バタフライの手 クロールのキック ハード	100	0:03:20
Swim	75	×	4	1	1' 40"	10分ヘッドアップハード～スイム/繰り返し	300	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:20

テクニック

筋持久力

スピード
20_12_11
(金)



【テーマ】

- 泳ぎこみ+スピードアップ
- 動作確認
- スピード

●目標設定タイム 50=1' 10秒 100=2' 10秒

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 30"	チョイス	400	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	サイドキック+キャッチスカーリング ※片手スカーリング 奇数右 偶数左	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	フィストスイム(げんこつ) ※手首が曲がらないように	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 30"	ドリル意識して フォーミング	100	0:02:30
Swim	100	×	6	1	2' 15"	一定ペースで	600	0:13:30
Swim	25	×	4	1	0' 50"	バタフライの手 クロールのキック ハード	100	0:03:20
Swim	75	×	4	1	1' 50"	10分ヘッドアップハード～スイム/繰り返し	300	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:20