

テクニック

筋持久力

スピード
20_12_14
(月)



【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	100	×	6	1	1'50"	チョイス	600	0:11:00
Drill	25	×	8	1	0'40"	キャッチアップ リカバリー1度戻して ※大きな動作で 肩甲骨 肩関節を動かして	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0'40"	奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビートクロール	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	1'40"	1'20"以内で	800	0:13:20
Swim	200	×	6	1	2'45"	一定ペースで	1200	0:16:30
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	0:57:30

テクニック

筋持久力

スピード
20_12_14
(月)



【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=45秒 100=1'30秒

B

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"	キャッチアップ リカバリー1度戻して ※大きな動作で 肩甲骨 肩関節を動かして	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビートクロール	200	0:06:00
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	1'45"	1'25"以内で	800	0:14:00
Swim	200	×	4	1	3'00"	一定ペースで	800	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:55:00

テクニック

筋持久力

スピード
20_12_14
(月)



【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=45秒 100=1'35秒

C

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"	キャッチアップ リカバリー1度戻して ※大きな動作で 肩甲骨 肩関節を動かして	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビートクロール	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' 50"	1' 30"以内で	800	0:14:40
Swim	200	×	4	1	3' 20"	一定ペースで	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:57:30

テクニック

筋持久力

スピード
20_12_14
(月)



【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=50秒 100=1'45秒

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	5	1	2' 00"	チョイス	500	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ リカバリー1度戻して ※大きな動作で 肩甲骨 肩関節を動かして	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビートクロール	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	2' 00"	1' 40"以内で	800	0:16:00
Swim	200	×	3	1	3' 45"	一定ペースで	600	0:11:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:05

テクニック

筋持久力

スピード
20_12_14
(月)



【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=60秒 100=2'00秒

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 10"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ リカバリー1度戻して ※大きな動作で 肩甲骨 肩関節を動かして	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビートクロール	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	×	6	1	2' 15"	1' 55"以内で	600	0:13:30
Swim	200	×	3	1	4' 05"	一定ペースで	600	0:12:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:55

テクニック

筋持久力

スピード
20_12_14
(月)



【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=1' 10秒 100=2' 10秒

F

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"	キャッチアップ リカバリー1度戻して ※大きな動作で 肩甲骨 肩関節を動かして	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 ドルフィンクロール 偶数 2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	200	×	2	1	4' 25"	一定ペースで	400	0:08:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:56:00