

テクニック

筋持久力

スピード
20_12_16
(水)



【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"	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	×	10	1	1'40"	1'20"以内で	1000	0:16:40
Swim	25	×	1	4	0'45"	12.5 右手のみハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0'45"	12.5 左手のみハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0'45"	12.5 ノーブレハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0'45"	イージー 繰り返し	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:20

テクニック

筋持久力

スピード
20_12_16
(水)



【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

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	25	×	1	4	0'45"	12.5 右手のみハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0'45"	12.5 左手のみハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0'45"	12.5 ノーブレハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0'45"	イージー 繰り返し	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:00

テクニック

筋持久力

スピード
20_12_16
(水)



【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

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	25	×	1	4	0'45"	12.5 右手のみハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0'45"	12.5 左手のみハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0'45"	12.5 ノーブレハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0'45"	イージー 繰り返し	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:56:10

テクニック

筋持久力

スピード
20_12_16
(水)



【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

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	25	×	1	4	0'45"	12.5 右手のみハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0'45"	12.5 左手のみハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0'45"	12.5 ノーブレハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0'45"	イージー 繰り返し	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:56:50

テクニック

筋持久力

スピード
20_12_16
(水)



【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

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	×	7	1	2' 15"	1' 55"以内で	700	0:15:45
Swim	25	×	1	3	0' 50"	12.5 右手のみハード	75	0:02:30
	25	×	1	3	0' 50"	12.5 左手のみハード	75	0:02:30
	25	×	1	3	0' 50"	12.5 ノーブレハード	75	0:02:30
	25	×	1	3	0' 50"	イージー 繰り返し	75	0:02:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:55

テクニック

筋持久力

スピード
20_12_16
(水)



【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

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	×	5	1	2' 30"	2' 10"以内で	500	0:12:30
Swim	25	×	1	3	0' 50"	12.5 右手のみハード	75	0:02:30
	25	×	1	3	0' 50"	12.5 左手のみハード	75	0:02:30
	25	×	1	3	0' 50"	12.5 ノーブレハード	75	0:02:30
	25	×	1	3	0' 50"	イージー 繰り返し	75	0:02:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:54:40