

テクニック

筋持久力

スピード
20_12_21
(月)



【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	50	×	8	1	1'00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0'40"	体側 キャッチスカーリング+サイドキック 12回チェンジ ※泳いでいる動作に近づけて	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0'40"	フィストスイム(げんこつ) ※手首固定して	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	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	100	×	8	1	1'40"	6ストロークスイム 6ストロークハード/繰り返し	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:54:40

テクニック

筋持久力

スピード
20_12_21
(月)



【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

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"	体側 キャッチスカーリング+サイドキック 12回チェンジ ※泳いでいる動作に近づけて	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	フィストスイム(げんこつ) ※手首固定して	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	1'30"	一定ペース	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	100	×	6	1	1'45"	6ストロークスイム 6ストロークハード/繰り返し	600	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:54:30

テクニック

筋持久力

スピード
20_12_21
(月)



【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

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"	体側 キャッチスカーリング+サイドキック 12回チェンジ ※泳いでいる動作に近づけて	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	フィストスイム(げんこつ) ※手首固定して	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	×	6	1	1'35"	一定ペース	600	0:09:30
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	100	×	8	1	1'50"	6ストロークスイム 6ストロークハード/繰り返し	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:40

テクニック

筋持久力

スピード
20_12_21
(月)



【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

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"	体側 キャッチスカーリング+サイドキック 12回チェンジ ※泳いでいる動作に近づけて	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	フィストスイム(げんこつ) ※手首固定して	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	×	6	1	1'45"	一定ペース	600	0:10:30
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	100	×	6	1	2'00"	6ストロークスイム 6ストロークハード/繰り返し	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:56:00

テクニック

筋持久力

スピード
20_12_21
(月)



【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

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"	体側 キャッチスカーリング+サイドキック 12回チェンジ ※泳いでいる動作に近づけて	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0'50"	フィストスイム(げんこつ) ※手首固定して	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	2'00"	一定ペース	600	0:12:00
Swim	25	×	6	1	0'50"	バタフライの手 クロールのキック ハード	150	0:05:00
Swim	100	×	5	1	2'15"	6ストロークスイム 6ストロークハード/繰り返し	500	0:11:15
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:55:45

テクニック

筋持久力

スピード
20_12_21
(月)



【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

F

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	0'55"	体側 キャッチスカーリング+サイドキック 12回チェンジ ※泳いでいる動作に近づけて	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0'55"	フィストスイム(げんこつ) ※手首固定して	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	2'15"	一定ペース	500	0:11:15
Swim	25	×	6	1	0'50"	バタフライの手 クロールのキック ハード	150	0:05:00
Swim	100	×	4	1	2'30"	6ストロークスイム 6ストロークハード/繰り返し	400	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:25