

テクニック

筋持久力

スピード
20_12_25
(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"	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	100	×	1	1	2'00"	イージー	100	0:02:00
Swim	300	×	4	1	4'20"	一定ペース	1200	0:17:20
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:54:40

テクニック

筋持久力

スピード
20_12_25
(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"	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	×	6	1	1'30"	一定ペース	600	0:09:00
Swim	100	×	1	1	2'00"	イージー	100	0:02:00
Swim	300	×	4	1	4'40"	46秒ペース	1200	0:18:40
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:55:40

テクニック

筋持久力

スピード
20_12_25
(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"	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	100	×	1	1	2'00"	イージー	100	0:02:00
Swim	300	×	4	1	5'00"	50秒ペース	1200	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:58:00

テクニック

筋持久力

スピード
20_12_25
(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	×	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	100	×	1	1	2'00"	イージー	100	0:02:00
Swim	300	×	3	1	5'20"	53秒ペース	900	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:00

テクニック

筋持久力

スピード
20_12_25
(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	1'10"	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	100	×	1	1	2'30"	イージー	100	0:02:30
Swim	300	×	2	1	6'15"	62秒ペース	600	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:30

テクニック

筋持久力

スピード
20_12_25
(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

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	×	4	1	2'15"	一定ペース	400	0:09:00
Swim	100	×	1	1	2'30"	イージー	100	0:02:30
Swim	300	×	2	1	7'30"	75秒ペース	600	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:40