

テクニック

筋持久力

スピード
20_12_28
(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 | 0'45" | 浮き上がり6ストロークハード～スイム ※呼吸なし 回転数上げて | 200 | 0:06:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0'45" | キャッチアップ+キックハード ※8ストローク以内 手はゆっくり キック速く | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 10 | 1 | 1'20" | 一定ペース | 1000 | 0:13:20 |
| Swim | 200 | × | 1 | 1 | 3'20" | フォーミング | 200 | 0:03:20 |
| Swim | 50 | × | 8 | 1 | 2'00" | ハード！！ | 400 | 0:16:00 |
| | | | | | | 今年も一年お疲れさまでした！！ 最後に写真撮影をしましょう！！ 来年も今年より速くなれるように 頑張っていきましょう！！ | | |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3'00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2500 | 0:55:40 |

テクニック

筋持久力

スピード
20_12_28
(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" | 浮き上がり6ストロークハード～スイム ※呼吸なし 回転数上げて | 200 | 0:06:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0'45" | キャッチアップ+キックハード ※8ストローク以内 手はゆっくり キック速く | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 8 | 1 | 1'30" | 一定ペース | 800 | 0:12:00 |
| Swim | 200 | × | 1 | 1 | 3'20" | フォーミング | 200 | 0:03:20 |
| Swim | 50 | × | 8 | 1 | 2'00" | ハード！！ | 400 | 0:16:00 |
| | | | | | | 今年も一年お疲れさまでした！！ 最後に写真撮影をしましょう！！ 来年も今年より速くなれるように 頑張っていきましょう！！ | | |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3'00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2300 | 0:54:20 |

テクニック

筋持久力

スピード
20_12_28
(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" | 浮き上がり6ストロークハード～スイム ※呼吸なし 回転数上げて | 200 | 0:06:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0'45" | キャッチアップ+キックハード ※8ストローク以内 手はゆっくり キック速く | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 8 | 1 | 1'35" | 一定ペース | 800 | 0:12:40 |
| Swim | 200 | × | 1 | 1 | 3'20" | フォーミング | 200 | 0:03:20 |
| Swim | 50 | × | 8 | 1 | 2'00" | ハード！！ | 400 | 0:16:00 |
| | | | | | | 今年も一年お疲れさまでした！！ 最後に写真撮影をしましょう！！ 来年も今年より速くなれるように 頑張っていきましょう！！ | | |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3'00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2300 | 0:55:00 |

テクニック

筋持久力

スピード
20_12_28
(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" | 浮き上がり6ストロークハード～スイム ※呼吸なし 回転数上げて | 200 | 0:06:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0'45" | キャッチアップ+キックハード ※8ストローク以内 手はゆっくり キック速く | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 7 | 1 | 1'45" | 一定ペース | 700 | 0:12:15 |
| Swim | 200 | × | 1 | 1 | 3'50" | フォーミング | 200 | 0:03:50 |
| Swim | 50 | × | 8 | 1 | 2'00" | ハード！！ | 400 | 0:16:00 |
| | | | | | | 今年も一年お疲れさまでした！！ 最後に写真撮影をしましょう！！ 来年も今年より速くなれるように 頑張っていきましょう！！ | | |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3'00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2200 | 0:55:45 |

テクニック

筋持久力

スピード
20_12_28
(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" | 浮き上がり6ストロークハード～スイム ※呼吸なし 回転数上げて | 200 | 0:06:40 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0'50" | キャッチアップ+キックハード ※8ストローク以内 手はゆっくり キック速く | 200 | 0:06:40 |
| Swim | 100 | × | 6 | 1 | 2'00" | 一定ペース | 600 | 0:12:00 |
| Swim | 200 | × | 1 | 1 | 3'50" | フォーミング | 200 | 0:03:50 |
| Swim | 50 | × | 8 | 1 | 2'00" | ハード！！ | 400 | 0:16:00 |
| | | | | | | 今年も一年お疲れさまでした！！ 最後に写真撮影をしましょう！！ 来年も今年より速くなれるように 頑張っていきましょう！！ | | |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3'00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2000 | 0:55:10 |

テクニック

筋持久力

スピード
20_12_28
(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" | 浮き上がり6ストロークハード～スイム ※呼吸なし 回転数上げて | 200 | 0:07:20 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0'55" | キャッチアップ+キックハード ※8ストローク以内 手はゆっくり キック速く | 200 | 0:07:20 |
| Swim | 100 | × | 5 | 1 | 2'15" | 一定ペース | 500 | 0:11:15 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 2'20" | フォーミング | 100 | 0:02:20 |
| Swim | 50 | × | 8 | 1 | 2'00" | ハード！！ | 400 | 0:16:00 |
| | | | | | | 今年も一年お疲れさまでした！！ 最後に写真撮影をしましょう！！ 来年も今年より速くなれるように 頑張っていきましょう！！ | | |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3'00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 1800 | 0:54:15 |