

テクニック

筋持久力

スピード

21_01_08

(金)



【テーマ】

- 泳ぎこみ+スピードアップ
- キャッチ動作+姿勢意識
- 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	400	×	1	1	7' 00"	チョイス	400	0:07:00
Swim	200	×	6	1	2' 45"	一定ペース ストローク数チェック	1200	0:16:30
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチスカーリング	200	0:05:20
Drill+SWIM	50	×	8	1	0' 50"	プルブイ足首+キャッチアップ ※フラットな姿勢を意識して	400	0:06:40
Swim	200	×	1	1	2' 50"	ドリル意識して フォーミング	200	0:02:50
Swim	200	×	5	1	2' 40"	一定ペース	1000	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3500	0:54:40

テクニック

筋持久力

スピード
21_01_08
(金)



【テーマ】

- 泳ぎこみ+スピードアップ
- キャッチ動作+姿勢意識
- 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	400	×	1	1	7' 30"		チョイス	400	0:07:30
Swim	200	×	5	1	3' 10"		一定ペース ストローク数チェック	1000	0:15:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"		キャッチスカーリング	200	0:06:00
Drill+SWIM	50	×	8	1	0' 50"		プルブイ足首+キャッチアップ ※フラットな姿勢を意識して	400	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 15"		ドリル意識して フォーミング	200	0:03:15
Swim	200	×	4	1	3' 05"		一定ペース	800	0:12:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3100	0:54:35

テクニック

筋持久力

スピード
21_01_08
(金)



【テーマ】

- 泳ぎこみ+スピードアップ
- キャッチ動作+姿勢意識
- 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	400	×	1	1	7' 30"	チョイス	400	0:07:30
Swim	200	×	4	1	3' 40"	一定ペース ストローク数チェック	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチスカーリング	200	0:06:00
Drill+SWIM	50	×	8	1	0' 55"	プルブイ足首+キャッチアップ ※フラットな姿勢を意識して	400	0:07:20
Swim	200	×	1	1	3' 30"	ドリル意識して フォーミング	200	0:03:30
Swim	200	×	4	1	3' 20"	一定ペース	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:55:20

テクニック

筋持久力

スピード
21_01_08
(金)



【テーマ】

- 泳ぎこみ+スピードアップ
- キャッチ動作+姿勢意識
- 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	400	×	1	1	8' 00"	チョイス	400	0:08:00
Swim	200	×	4	1	3' 50"	一定ペース ストローク数チェック	800	0:15:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチスカーリング	200	0:06:00
Drill+SWIM	50	×	8	1	1' 00"	プルブイ足首+キャッチアップ ※フラットな姿勢を意識して	400	0:08:00
Swim	200	×	1	1	4' 00"	ドリル意識して フォーミング	200	0:04:00
Swim	200	×	3	1	3' 40"	一定ペース	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:20

テクニック

筋持久力

スピード

21_01_08

(金)



【テーマ】

- 泳ぎこみ+スピードアップ
- キャッチ動作+姿勢意識
- 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	300	×	1	1	6' 30"	チョイス	300	0:06:30
Swim	200	×	3	1	4' 10"	一定ペース ストローク数チェック	600	0:12:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチスカーリング	200	0:06:40
Drill+SWIM	50	×	8	1	1' 10"	プルブイ足首+キャッチアップ ※フラットな姿勢を意識して	400	0:09:20
Swim	200	×	1	1	4' 15"	ドリル意識して フォーミング	200	0:04:15
Swim	200	×	3	1	4' 05"	一定ペース	600	0:12:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:30

テクニック

筋持久力

スピード

21_01_08

(金)



【テーマ】

- 泳ぎこみ+スピードアップ
- キャッチ動作+姿勢意識
- 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	300	×	1	1	6' 40"	チョイス	300	0:06:40
Swim	200	×	3	1	4' 40"	一定ペース ストローク数チェック	600	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	キャッチスカーリング	200	0:07:20
Drill+SWIM	50	×	8	1	1' 20"	プルブイ足首+キャッチアップ ※フラットな姿勢を意識して	400	0:10:40
Swim	200	×	1	1	4' 30"	ドリル意識して フォーミング	200	0:04:30
Swim	200	×	2	1	4' 20"	一定ペース	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:50