

【テーマ】

- プッシュ(フィニッシュまでしっかり意識)
- 水を押す動作からのリカバリー
- インターバル(ロング)



A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	8	1	1' 50"	クロール25 平泳ぎ25 クロール25	600	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 片手バタフライ右手 偶数 片手バタフライ左手 ※しっかりとフィニッシュまで	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フィニッシュ意識したスイム	200	0:03:30
Drill	25	×	12	1	0' 40"	奇数 左手板右手クロール ショルダータッチ 偶数 右手板左手クロール ショルダータッチ ※しっかりとフィニッシュから肘を抜く	300	0:08:00
Main-S①	200	×	6	1	3' 30"	ストローク制限20回以内 一定ペースで	1200	0:21:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:30

テクニック

筋持久力

スタミナ

15_07_08

(水)

【テーマ】

- プッシュ(フィニッシュまでしっかり意識)
- 水を押す動作からのリカバリー
- インターバル(ロング)



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	75	×	8	1	1' 50"	クロール25 平泳ぎ25 クロール25	600	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 片手バタフライ右手 偶数 片手バタフライ左手 ※しっかりとフィニッシュまで	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フィニッシュ意識したスイム	200	0:03:45
Drill	25	×	12	1	0' 40"	奇数 左手板右手クロール ショルダータッチ 偶数 右手板左手クロール ショルダータッチ ※しっかりとフィニッシュから肘を抜く	300	0:08:00
Main-S①	200	×	6	1	3' 40"	ストローク制限20回以内 一定ペースで	1200	0:22:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:45

テクニック

筋持久力

スタミナ

15_07_08

(水)

【テーマ】

- プッシュ(フィニッシュまでしっかり意識)
- 水を押す動作からのリカバリー
- インターバル(ロング)



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	75	×	6	1	2' 00"	クロール25 平泳ぎ25 クロール25	450	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 片手バタフライ右手 偶数 片手バタフライ左手 ※しっかりとフィニッシュまで	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	4' 00"	フィニッシュ意識したスイム	200	0:04:00
Drill	25	×	10	1	0' 45"	奇数 左手板右手クロール ショルダータッチ 偶数 右手板左手クロール ショルダータッチ ※しっかりとフィニッシュから肘を抜く	250	0:07:30
Main-S①	200	×	6	1	4' 00"	ストローク制限20回以内 一定ペースで	1200	0:24:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:56:30

テクニック

筋持久力

スタミナ

15_07_08

(水)

【テーマ】

- プッシュ(フィニッシュまでしっかり意識)
- 水を押す動作からのリカバリー
- インターバル(ロング)



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	75	×	6	1	2' 10"	クロール25 平泳ぎ25 クロール25	450	0:13:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 片手バタフライ右手 偶数 片手バタフライ左手 ※しっかりとフィニッシュまで	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	4' 15"	フィニッシュ意識したスイム	200	0:04:15
Drill	25	×	10	1	0' 50"	奇数 左手板右手クロール ショルダータッチ 偶数 右手板左手クロール ショルダータッチ ※しっかりとフィニッシュから肘を抜く	250	0:08:20
Main-S①	200	×	5	1	4' 20"	ストローク制限20回以内 一定ペースで	1000	0:21:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:56:15

【テーマ】

- プッシュ(フィニッシュまでしっかり意識)
- 水を押す動作からのリカバリー
- インターバル(ロング)



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】			●					
			●					
			●					
W-up	75	×	4	1	2' 15"	クロール25 平泳ぎ25 クロール25	300	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 片手バタフライ右手 偶数 片手バタフライ左手 ※しっかりとフィニッシュまで	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フィニッシュ意識したスイム	200	0:04:30
Drill	25	×	10	1	0' 55"	奇数 左手板右手クロール ショルダータッチ 偶数 右手板左手クロール ショルダータッチ ※しっかりとフィニッシュから肘を抜く	250	0:09:10
Main-S①	200	×	5	1	4' 40"	ストローク制限20回以内 一定ペースで	1000	0:23:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:40

テクニック

筋持久力

スタミナ

15_07_08

(水)

【テーマ】

- プッシュ(フィニッシュまでしっかり意識)
- 水を押す動作からのリカバリー
- インターバル(ロング)



F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	75	×	4	1	2' 20"	クロール25 平泳ぎ25 クロール25	300	0:09:20
Drill	25	×	10	1	0' 55"	奇数 片手バタフライ右手 偶数 片手バタフライ左手 ※しっかりとフィニッシュまで	250	0:09:10
Swim	200	×	1	1	4' 50"	フィニッシュ意識したスイム	200	0:04:50
Drill	25	×	10	1	0' 55"	奇数 左手板右手クロール ショルダータッチ 偶数 右手板左手クロール ショルダータッチ ※しっかりとフィニッシュから肘を抜く	250	0:09:10
Main-S①	200	×	4	1	5' 00"	ストローク制限20回以内 一定ペースで	800	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:55:30