

スタミナ

筋持久力

テクニック

15_09_30

(水)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●キャッチ動作

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	75	×	6	1	1' 45"	スイム25 キック25 スイム25 SKS	450	0:10:30
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチからフィニッシュまで5秒かけて	200	0:05:20
Drill-P	50	×	10	1	1' 05"	奇数 パドル掴んで 偶数 げんこつ ※キャッチの感覚	500	0:10:50
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	奇数 バタフライの手クロールキック ハード 偶数 平泳ぎの手クロールキック ハード ※キャッチ意識 ハード	200	0:06:00
Main-S②	200	×	5	1	3' 20"	一定ペースで	1000	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:55:50

スタミナ

筋持久力

テクニック

15_09_30

(水)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●キャッチ動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	6	1	1' 50"	スイム25 キック25 スイム25 SKS	450	0:11:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	キャッチからフィニッシュまで5秒かけて	150	0:04:30
Drill-P	50	×	8	1	1' 10"	奇数 パドル掴んで 偶数 げんこつ ※キャッチの感覚	400	0:09:20
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	奇数 バタフライの手クロールキック ハード 偶数 平泳ぎの手クロールキック ハード ※キャッチ意識 ハード	200	0:06:00
Main-S②	200	×	5	1	3' 30"	一定ペースで	1000	0:17:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:00

スタミナ

筋持久力

テクニック

15_09_30

(水)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●キャッチ動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	75	×	4	1	1' 50"	スイム25 キック25 スイム25 SKS	300	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチからフィニッシュまで5秒かけて	200	0:06:40
Drill-P	50	×	10	1	1' 15"	奇数 パドル掴んで 偶数 げんこつ ※キャッチの感覚	500	0:12:30
Swim	200	×	1	1	4' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 50"	奇数 バタフライの手クロールキック ハード 偶数 平泳ぎの手クロールキック ハード ※キャッチ意識 ハード	200	0:06:40
Main-S②	200	×	4	1	3' 45"	一定ペースで	800	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:10

スタミナ

筋持久力

テクニック

15_09_30

(水)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●キャッチ動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	4	1	2' 00"	スイム25 キック25 スイム25 SKS	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチからフィニッシュまで5秒かけて	200	0:06:40
Drill-P	50	×	8	1	1' 20"	奇数 パドル掴んで 偶数 げんこつ ※キャッチの感覚	400	0:10:40
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	25	×	8	1	0' 50"	奇数 バタフライの手クロールキック ハード 偶数 平泳ぎの手クロールキック ハード ※キャッチ意識 ハード	200	0:06:40
Main-S②	200	×	4	1	4' 00"	一定ペースで	800	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:20

スタミナ

筋持久力

テクニック

15_09_30

(水)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●キャッチ動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	75	×	4	1	2' 10"	スイム25 キック25 スイム25 SKS	300	0:08:40
Drill	25	×	6	1	0' 55"	キャッチからフィニッシュまで5秒かけて	150	0:05:30
Drill-P	50	×	8	1	1' 30"	奇数 パドル掴んで 偶数 げんこつ ※キャッチの感覚	400	0:12:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング	100	0:02:20
Main-S①	25	×	6	1	0' 55"	奇数 バタフライの手クロールキック ハード 偶数 平泳ぎの手クロールキック ハード ※キャッチ意識 ハード	150	0:05:30
Main-S②	200	×	4	1	4' 20"	一定ペースで	800	0:17:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:20

スタミナ

筋持久力

テクニック

15_09_30

(水)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●キャッチ動作

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	2	1	2' 20"	スイム25 キック25 スイム25 SKS	150	0:04:40
Drill	25	×	6	1	0' 55"	キャッチからフィニッシュまで5秒かけて	150	0:05:30
Drill-P	50	×	8	1	1' 40"	奇数 パドル掴んで 偶数 げんこつ ※キャッチの感覚	400	0:13:20
Swim	100	×	1	1	2' 30"	フォーミング	100	0:02:30
Main-S①	25	×	6	1	1' 00"	奇数 バタフライの手クロールキック ハード 偶数 平泳ぎの手クロールキック ハード ※キャッチ意識 ハード	150	0:06:00
Main-S②	200	×	4	1	4' 50"	一定ペースで	800	0:19:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1850	0:54:20