

テクニック

スタミナ

筋持久力
15_11_09
(月)

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 長い距離をスピードアップ
- キャッチ動作



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"	左手前 右手クロール キャッチ動作を左手で補助 右手前 左手クロール キャッチ動作を右手で補助	200	0:05:20
Pull	50	×	8	1	1' 05"	奇数 右手パドル掴んで 左手パドルなし 偶数 左手パドル掴んで 右手パドルなし	400	0:08:40
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング キャッチ意識	200	0:03:30
Main-S①	150	×	6	1	2' 20"	一定ペースで	900	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:40
Main-S②	200	×	2	1	4' 10"	100板キック 100スイム	400	0:08:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:53:30

テクニック

スタミナ

筋持久力
15_11_09
(月)

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 長い距離をスピードアップ
- キャッチ動作



B

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"	左手前 右手クロール キャッチ動作を左手で補助 右手前 左手クロール キャッチ動作を右手で補助	200	0:06:00
Pull	50	×	8	1	1' 10"	奇数 右手パドル掴んで 左手パドルなし 偶数 左手パドル掴んで 右手パドルなし	400	0:09:20
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング キャッチ意識	200	0:03:45
Main-S①	150	×	5	1	2' 35"	一定ペースで	750	0:12:55
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:40
Main-S②	200	×	2	1	4' 20"	100板キック 100スイム	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:55:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
15_11_09
(月)

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 長い距離をスピードアップ
- キャッチ動作



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	8	1	1' 10"	チョイス	400	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	左手前 右手クロール キャッチ動作を左手で補助 右手前 左手クロール キャッチ動作を右手で補助	200	0:06:00
Pull	50	×	8	1	1' 15"	奇数 右手パドル掴んで 左手パドルなし 偶数 左手パドル掴んで 右手パドルなし	400	0:10:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング キャッチ意識	200	0:03:55
Main-S①	150	×	4	1	2' 45"	一定ペースで	600	0:11:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:40
Main-S②	200	×	2	1	4' 30"	100板キック 100スイム	400	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:55

テクニック

スタミナ

筋持久力
15_11_09
(月)

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 長い距離をスピードアップ
- キャッチ動作



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	6	1	1' 15"	チョイス	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	左手前 右手クロール キャッチ動作を左手で補助 右手前 左手クロール キャッチ動作を右手で補助	200	0:06:40
Pull	50	×	8	1	1' 20"	奇数 右手パドル掴んで 左手パドルなし 偶数 左手パドル掴んで 右手パドルなし	400	0:10:40
Swim	200	×	1	1	4' 05"	フォーミング キャッチ意識	200	0:04:05
Main-S①	150	×	4	1	3' 00"	一定ペースで	600	0:12:00
Swim	25	×	2	1	0' 45"	ゆっくり 心拍落として	50	0:01:30
Main-S②	200	×	2	1	4' 45"	100板キック 100スイム	400	0:09:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:54:55

テクニック

スタミナ

筋持久力
15_11_09
(月)

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 長い距離をスピードアップ
- キャッチ動作



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	5	1	1' 20"	チョイス	250	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	左手前 右手クロール キャッチ動作を左手で補助 右手前 左手クロール キャッチ動作を右手で補助	200	0:07:20
Pull	50	×	6	1	1' 30"	奇数 右手パドル掴んで 左手パドルなし 偶数 左手パドル掴んで 右手パドルなし	300	0:09:00
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング キャッチ意識	200	0:04:20
Main-S①	150	×	4	1	3' 20"	一定ペースで	600	0:13:20
Swim	25	×	2	1	0' 45"	ゆっくり 心拍落として	50	0:01:30
Main-S②	200	×	2	1	5' 00"	100板キック 100スイム	400	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:10

テクニック

スタミナ

筋持久力
15_11_09
(月)

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 長い距離をスピードアップ
- キャッチ動作



F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	4	1	1' 30"	チョイス	200	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	左手前 右手クロール キャッチ動作を左手で補助 右手前 左手クロール キャッチ動作を右手で補助	150	0:05:30
Pull	50	×	6	1	1' 40"	奇数 右手パドル掴んで 左手パドルなし 偶数 左手パドル掴んで 右手パドルなし	300	0:10:00
Swim	150	×	1	1	4' 10"	フォーミング キャッチ意識	150	0:04:10
Main-S①	150	×	4	1	3' 40"	一定ペースで	600	0:14:40
Swim	25	×	2	1	0' 45"	ゆっくり 心拍落として	50	0:01:30
Main-S②	200	×	2	1	5' 15"	100板キック 100スイム	400	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:55:20