

テクニック

筋持久力

スタミナ

15_12_23

(水)

【テーマ】

●インターバル(ロング)

●キックの打ち方

●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
Kick	50	×	8	1	1' 30"	バタフライキック25 クロールキック25	400	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 右手クロール 入水時左手で肘を引っ張る 偶数 左手クロール 入水時右手で肘を引っ張る	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30
Main-S①	200	×	4	1	3' 30"	100IM 100クロール	800	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	400	×	1	1	7' 00"	呼吸制限 100mずつ 1/3 1/5 1/7 1/3	400	0:07:00
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_12_23
(水)

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キックの打ち方
- 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
Kick	50	×	8	1	1' 30"	バタフライキック25 クロールキック25	400	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 右手クロール 入水時左手で肘を引っ張る 偶数 左手クロール 入水時右手で肘を引っ張る	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	200	×	3	1	3' 50"	25バタフライ 150クロール	600	0:11:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	400	×	1	1	7' 00"	呼吸制限 100 _ル ずつ 1/3 1/5 1/7 1/3	400	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:53:50

テクニック

筋持久力

スタミナ

15_12_23

(水)

【テーマ】

●インターバル(ロング)

●キックの打ち方

●キャッチ動作



C

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
Kick	50	×	8	1	1' 40"	バタフライキック25 クロールキック25	400	0:13:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手クロール 入水時左手で肘を引っ張る 偶数 左手クロール 入水時右手で肘を引っ張る	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 50"	フォーミング	200	0:03:50
Main-S①	200	×	3	1	4' 10"	25バタフライ 150クロール	600	0:12:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	300	×	1	1	6' 00"	呼吸制限 100mずつ 1/3 1/5 1/7	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:20

テクニック

筋持久力

スタミナ
15_12_23
(水)

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キックの打ち方
- キャッチ動作



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】								
						● ● ●		
W-up	50	×	5	1	1' 15"	チョイス	250	0:06:15
Kick	50	×	7	1	1' 40"	バタフライキック25 クロールキック25	350	0:11:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手クロール 入水時左手で肘を引っ張る 偶数 左手クロール 入水時右手で肘を引っ張る	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 10"	フォーミング	200	0:04:10
Main-S①	200	×	3	1	4' 20"	25バタフライ 150クロール	600	0:13:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	300	×	1	1	6' 20"	呼吸制限 100mずつ 1/3 1/5 1/7	300	0:06:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:53:45

テクニック

筋持久力

スタミナ
15_12_23
(水)

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キックの打ち方
- キャッチ動作



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	4	1	1' 20"	チョイス	200	0:05:20
Kick	50	×	7	1	1' 45"	バタフライキック25 クロールキック25	350	0:12:15
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 右手クロール 入水時左手で肘を引っ張る 偶数 左手クロール 入水時右手で肘を引っ張る	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フォーミング	200	0:04:30
Main-S①	200	×	3	1	4' 40"	25バタフライ 150クロール	600	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	200	×	1	1	4' 20"	呼吸制限 100mずつ 1/5 1/7	200	0:04:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:53:45

テクニック

筋持久力

スタミナ
15_12_23
(水)

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キックの打ち方
- 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
Kick	50	×	6	1	1' 50"	バタフライキック25 クロールキック25	300	0:11:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 右手クロール 入水時左手で肘を引っ張る 偶数 左手クロール 入水時右手で肘を引っ張る	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 50"	フォーミング	200	0:04:50
Main-S①	200	×	3	1	5' 10"	25バタフライ 150クロール	600	0:15:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	200	×	1	1	4' 50"	呼吸制限 100mずつ 1/5 1/7	200	0:04:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:55:30