

スピード

スタミナ

パワー

16_01_15

(金)



【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	100	×	4	1	2' 05"	チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 左板 右手クロール キャッチ動作で一度ストップ 偶数 右板 左手クロール キャッチ動作で一度ストップ	200	0:05:20
Drill	25	×	6	1	0' 45"	キャッチアップ キャッチ動作で一度ストップ	150	0:04:30
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
M-Swim	400	×	4	1	7' 20"	一定ペース	1600	0:29:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:54:15



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチ動作

スピード

スタミナ

パワー
16_01_15
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	3	1	2' 10"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	奇数 左板 右手クロール キャッチ動作で一度ストップ 偶数 右板 左手クロール キャッチ動作で一度ストップ	150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	キャッチアップ キャッチ動作で一度ストップ	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 10"	フォーミング	200	0:04:10
M-Swim	400	×	4	1	8' 00"	一定ペース	1600	0:32:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:10



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチ動作

スピード

スタミナ

パワー
16_01_15
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	3	1	2' 15"	チョイス	300	0:06:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左板 右手クロール キャッチ動作で一度ストップ 偶数 右板 左手クロール キャッチ動作で一度ストップ	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ キャッチ動作で一度ストップ	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 15"	フォーミング	200	0:04:15
M-Swim	400	×	3	1	8' 40"	一定ペース	1200	0:26:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:53:20

スピード

スタミナ

パワー

16_01_15

(金)



【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	100	×	3	1	2' 30"	チョイス	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 左板 右手クロール キャッチ動作で一度ストップ 偶数 右板 左手クロール キャッチ動作で一度ストップ	200	0:07:20
Drill	25	×	6	1	0' 55"	キャッチアップ キャッチ動作で一度ストップ	150	0:05:30
Swim	200	×	1	1	4' 40"	フォーミング	200	0:04:40
M-Swim	400	×	3	1	9' 00"	一定ペース	1200	0:27:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:55:00