

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_01_20
(水)

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチ動作
- 泳ぎ込もう



A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	6	1	1' 30"	25グライドキック 50クロール	450	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	バタフライ右手 左手 両手	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	板左手 右手クロール キャッチ動作で一度ストップ 板右手 左手クロール キャッチ動作で一度ストップ	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 30"	ゆっくり	200	0:03:30
Main-S①	300	×	6	1	5' 15"	一定ペースで	1800	0:31:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	0:57:40

テクニック

筋持久力

スタミナ

16_01_20

(水)

【テーマ】

●インターバル(ロング)

●キャッチ動作

●泳ぎ込もう



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	6	1	1' 40"	25グライドキック 50クロール	450	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	バタフライ右手 左手 両手	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板左手 右手クロール キャッチ動作で一度ストップ 板右手 左手クロール キャッチ動作で一度ストップ	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	ゆっくり	200	0:03:45
Main-S①	300	×	5	1	5' 30"	一定ペースで	1500	0:27:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:55:35

テクニック

筋持久力

スタミナ

16_01_20

(水)

【テーマ】

●インターバル(ロング)

●キャッチ動作

●泳ぎ込もう



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	4	1	1' 45"	25グライドキック 50クロール	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	バタフライ右手 左手 両手	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板左手 右手クロール キャッチ動作で一度ストップ 板右手 左手クロール キャッチ動作で一度ストップ	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"	ゆっくり	200	0:03:55
Main-S①	300	×	5	1	5' 45"	一定ペースで	1500	0:28:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:54:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_01_20
(水)

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチ動作
- 泳ぎ込もう



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】								
						●		
						●		
						●		
W-up	75	×	4	1	1' 50"	25グライドキック 50クロール	300	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	バタフライ右手 左手 両手	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板左手 右手クロール キャッチ動作で一度ストップ 板右手 左手クロール キャッチ動作で一度ストップ	200	0:06:00
Swim	150	×	1	1	3' 10"	ゆっくり	150	0:03:10
Main-S①	300	×	5	1	6' 10"	一定ペースで	1500	0:30:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:56:20

テクニック

筋持久力

スタミナ

16_01_20

(水)

【テーマ】

●インターバル(ロング)

●キャッチ動作

●泳ぎ込もう



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	4	1	2' 00"	25グライドキック 50クロール	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	バタフライ右手 左手 両手	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板左手 右手クロール キャッチ動作で一度ストップ 板右手 左手クロール キャッチ動作で一度ストップ	200	0:06:40
Swim	150	×	1	1	3' 20"	ゆっくり	150	0:03:20
Main-S①	300	×	4	1	6' 40"	一定ペースで	1200	0:26:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:54:20

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_01_20
(水)

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチ動作
- 泳ぎ込もう



F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	75	×	4	1	2' 10"	25グライドキック 50クロール	300	0:08:40
Drill	25	×	6	1	0' 55"	バタフライ右手 左手 両手	150	0:05:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板左手 右手クロール キャッチ動作で一度ストップ 板右手 左手クロール キャッチ動作で一度ストップ	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 20"	ゆっくり	100	0:02:20
Main-S①	300	×	4	1	7' 00"	一定ペースで	1200	0:28:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:54:50