

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_02_01
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- リカバリー動作

A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	400	×	1	1	7' 00"		チョイス	400	0:07:00
Drill	25	×	10	1	0' 40"		奇数 右手前 左手手の甲を腰 肩の引き上げ 偶数 左手前 右手手の甲を腰 肩の引き上げ	250	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"		キャッチアップ フィンガーネイル ※指先はリラックス	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 20"		フォーミング	200	0:03:20
Main-S①	200	×	1	3	3' 30"	↓	一定ペースで	600	0:10:30
	25	×	2	3	0' 40"	↓	バタフライ ハード	150	0:04:00
	200	×	1	3	3' 30"	↓	一定ペースで	600	0:10:30
	25	×	2	3	0' 40"	↓	クロール ハード 繰り返し	150	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2650	0:54:20

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_02_01
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- リカバリー動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	400	×	1	1	7' 30"		チョイス	400	0:07:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"		奇数 右手前 左手手の甲を腰 肩の引き上げ 偶数 左手前 右手手の甲を腰 肩の引き上げ	150	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 40"		キャッチアップ フィンガーネイル ※指先はリラックス	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 45"		フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	200	×	1	3	3' 45"	↓	一定ペースで	600	0:11:15
	25	×	2	3	0' 40"	↓	バタフライ ハード	150	0:04:00
	200	×	1	3	3' 45"	↓	一定ペースで	600	0:11:15
	25	×	2	3	0' 40"	↓	クロール ハード 繰り返し	150	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2550	0:54:35

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_02_01
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- リカバリー動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	400	×	1	1	7' 40"		チョイス	400	0:07:40
Drill	25	×	6	1	0' 45"		奇数 右手前 左手手の甲を腰 肩の引き上げ 偶数 左手前 右手手の甲を腰 肩の引き上げ	150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"		キャッチアップ フィンガーネイル ※指先はリラックス	150	0:04:30
Swim	200	×	1	1	3' 50"		フォーミング	200	0:03:50
Main-S①	200	×	1	3	3' 55"	↓	一定ペースで	600	0:11:45
	25	×	2	3	0' 40"	↓	バタフライ ハード	150	0:04:00
	200	×	1	3	3' 55"	↓	一定ペースで	600	0:11:45
	25	×	2	3	0' 40"	↓	クロール ハード 繰り返し	150	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:55:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_02_01
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- リカバリー動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	300	×	1	1	6' 10"		チョイス	300	0:06:10
Drill	25	×	6	1	0' 50"		奇数 右手前 左手手の甲を腰 肩の引き上げ 偶数 左手前 右手手の甲を腰 肩の引き上げ	150	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"		キャッチアップ フィンガーネイル ※指先はリラックス	150	0:05:00
Swim	150	×	1	1	3' 10"		フォーミング	150	0:03:10
Main-S①	200	×	1	3	4' 10"	↓	一定ペースで	600	0:12:30
	25	×	2	3	0' 40"	↓	バタフライ ハード	150	0:04:00
	200	×	1	3	4' 10"	↓	一定ペースで	600	0:12:30
	25	×	2	3	0' 40"	↓	クロール ハード 繰り返し	150	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2350	0:55:20

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_02_01
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- リカバリー動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	300	×	1	1	6' 30"		チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"		奇数 右手前 左手手の甲を腰 肩の引き上げ 偶数 左手前 右手手の甲を腰 肩の引き上げ	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"		キャッチアップ フィンガーネイル ※指先はリラックス	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 20"		フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	200	×	1	2	4' 30"	↓	一定ペースで	400	0:09:00
	25	×	2	2	0' 45"	↓	バタフライ ハード	100	0:03:00
	200	×	1	2	4' 30"	↓	一定ペースで	400	0:09:00
	25	×	4	2	0' 45"	↓	クロール ハード 繰り返し	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:54:50

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_02_01
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- リカバリー動作

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	200	×	1	1	5' 00"		チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	1' 00"		奇数 右手前 左手手の甲を腰 肩の引き上げ 偶数 左手前 右手手の甲を腰 肩の引き上げ	200	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"		キャッチアップ フィンガーネイル ※指先はリラックス	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 50"		フォーミング	200	0:04:50
Main-S①	200	×	1	2	5' 00"	↓	一定ペースで	400	0:10:00
	25	×	2	2	0' 50"	↓	バタフライ ハード	100	0:03:20
	200	×	1	2	5' 00"	↓	一定ペースで	400	0:10:00
	25	×	2	2	0' 50"	↓	クロール ハード 繰り返し	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1900	0:54:10