

筋持久力

スタミナ

テクニック

16_02_05

(金)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●リカバリー動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	4	1	1' 05"	チョイス	200	0:04:20
	50	×	8	1	1' 10"	IM1本ずつ 繰り返し	400	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手前 左手体側 肘上げ動作のみ 偶数 左手前 右手体側 肘上げ動作のみ ※腕を伸ばした状態で 肩甲骨を意識	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	1/1呼吸 リカバリー肘確認	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
M-Swim①	50	×	14	1	0' 55"	一定ペースで	700	0:12:50
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	75	×	6	1	1' 15"	一定ペースで	450	0:07:30
						IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:55:05

筋持久力

スタミナ

テクニック

16_02_05

(金)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●リカバリー動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	4	1	1' 10"	チョイス	200	0:04:40
	50	×	8	1	1' 15"	IM1本ずつ 繰り返し	400	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手前 左手体側 肘上げ動作のみ 偶数 左手前 右手体側 肘上げ動作のみ ※腕を伸ばした状態で 肩甲骨を意識	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	1/1呼吸 リカバリー肘確認	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
M-Swim①	50	×	10	1	1' 00"	一定ペースで	500	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	75	×	6	1	1' 25"	一定ペースで	450	0:08:30
						IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:55:45



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- リカバリー動作

筋持久力

スタミナ

テクニック

16_02_05

(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	4	1	1' 15"	チョイス	200	0:05:00
	50	×	4	1	1' 20"	IM25 クロール25 1本ずつ	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手前 左手体側 肘上げ動作のみ 偶数 左手前 右手体側 肘上げ動作のみ ※腕を伸ばした状態で 肩甲骨を意識	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	1/1呼吸 リカバリー肘確認	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 10"	フォーミング	200	0:04:10
M-Swim①	50	×	10	1	1' 05"	一定ペースで	500	0:10:50
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	75	×	6	1	1' 40"	一定ペースで	450	0:10:00
						IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:54:40

筋持久力

スタミナ

テクニック

16_02_05

(金)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●リカバリー動作

E

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
	50	×	4	1	1' 40"	IM25 クロール25 1本ずつ	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 右手前 左手体側 肘上げ動作のみ 偶数 左手前 右手体側 肘上げ動作のみ ※腕を伸ばした状態で 肩甲骨を意識	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	1/1呼吸 リカバリー肘確認	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フォーミング	200	0:04:30
M-Swim①	50	×	8	1	1' 15"	一定ペースで	400	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	75	×	4	1	1' 50"	一定ペースで	300	0:07:20
						IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:55:10