

筋持久力

スタミナ

テクニック

16\_02\_12

(金)



【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	200	×	1	1	4' 20"	スイム50 板キック50 プル50 スイム50	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ストレートアーム キャッチアップで	200	0:06:00
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' 45"	フォーミング	200	0:03:45
M-Swim①	200	×	8	1	3' 50"	奇数 スイム 偶数 パドル プルブイ	1600	0:30:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:53:45

筋持久力

スタミナ

テクニック

16\_02\_12

(金)



【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	200	×	1	1	4' 30"	スイム50 板キック50 プル50 スイム50	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ストレートアーム キャッチアップで	200	0:06:40
Drill	25	×	6	1	0' 50"	1/1呼吸 リカバリー肘確認	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
M-Swim①	200	×	8	1	4' 00"	奇数 スイム 偶数 パドル プルブイ	1600	0:32:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:55:05

筋持久力

スタミナ

テクニック

16\_02\_12

(金)



【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	200	×	1	1	4' 45"		スイム50 板キック50 プル50 スイム50	200	0:04:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"		ストレートアーム キャッチアップで	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	200	×	7	1	4' 15"		奇数 スイム 偶数 パドル プルブイ	1400	0:29:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2300	0:55:00

筋持久力

スタミナ

テクニック

16\_02\_12

(金)



【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	200	×	1	1	5' 00"		スイム50 板キック50 プル50 スイム50	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"		ストレートアーム キャッチアップで	200	0:06:40
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	200	×	6	1	4' 40"		奇数 スイム 偶数 パドル プルブイ	1200	0:28:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:54:30