

筋持久力

スタミナ

テクニック

16_03_04

(金)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●プッシュ動作

B

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	×	8	1	0' 50"	リアスカーリング	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手バタフライ 交互	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
M-Swim①	50	×	12	1	0' 45"	一定ペース	600	0:09:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	100	×	8	1	1' 45"	一定ペース パドル・プルブイ	800	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:52:25

筋持久力

スタミナ

テクニック

16_03_04

(金)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●プッシュ動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	8' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	リアスカーリング	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手バタフライ 交互	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	0' 55"	一定ペース	500	0:09:10
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	100	×	8	1	1' 50"	一定ペース パドル・プルブイ	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:54:25

筋持久力

スタミナ

テクニック

16_03_04

(金)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●プッシュ動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	8' 40"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	リアスカーリング	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手バタフライ 交互	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 10"	フォーミング	200	0:04:10
M-Swim①	50	×	8	1	1' 05"	一定ペース	400	0:08:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	100	×	6	1	2' 05"	一定ペース パドル・プルブイ	600	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:00

筋持久力

スタミナ

テクニック

16_03_04

(金)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●プッシュ動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	400	×	1	1	9' 00"		チョイス	400	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"		リアスカーリング	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"		片手バタフライ 交互	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 30"		フォーミング	200	0:04:30
M-Swim①	50	×	6	1	1' 10"		一定ペース	300	0:07:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	100	×	6	1	2' 10"		一定ペース パドル・プルブイ	600	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:53:30