

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_03_21
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- プッシュ動作

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	1' 50"	チョイス	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ダブルロングドック ※キャッチからフィニッシュまで	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手バタフライ 交互	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30
Main-S①	100	×	10	1	1' 40"	一定ペース	1000	0:16:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100	×	8	1	1' 30"	一定ペース パドル・プルブイ	800	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:55:50

テクニック

スタミナ

筋持久力

16_03_21

(月)



【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	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ダブルロングドック ※キャッチからフィニッシュまで	200	0:05:20
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
Main-S①	100	×	8	1	1' 50"	一定ペース	800	0:14:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	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							2800	0:56:45

テクニック

スタミナ

筋持久力

16_03_21

(月)



【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	100	×	3	1	2' 10"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ダブルロングドック ※キャッチからフィニッシュまで	200	0:06:00
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
Main-S①	100	×	8	1	1' 55"	一定ペース	800	0:15:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100	×	6	1	1' 50"	一定ペース パドル・プルブイ	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:54:25

テクニック

スタミナ

筋持久力

16_03_21

(月)



【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	100	×	3	1	2' 15"	チョイス	300	0:06:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ダブルロングドック ※キャッチからフィニッシュまで	200	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	片手バタフライ 交互	150	0:04:30
Swim	200	×	1	1	4' 10"	フォーミング	200	0:04:10
Main-S①	100	×	7	1	2' 05"	一定ペース	700	0:14:35
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100	×	6	1	2' 00"	一定ペース パドル・プルブイ	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:54:00

テクニック

スタミナ

筋持久力

16_03_21

(月)



【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	100	×	3	1	2' 20"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ダブルロングドック ※キャッチからフィニッシュまで	200	0:06:40
Drill	25	×	6	1	0' 45"	片手バタフライ 交互	150	0:04:30
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フォーミング	200	0:04:30
Main-S①	100	×	6	1	2' 10"	一定ペース	600	0:13:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	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							2250	0:54:10

テクニック

スタミナ

筋持久力

16_03_21

(月)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●プッシュ動作

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	3	1	2' 30"	チョイス	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ダブルロングドック ※キャッチからフィニッシュまで	200	0:06:40
Drill	25	×	6	1	0' 50"	片手バタフライ 交互	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 45"	フォーミング	200	0:04:45
Main-S①	100	×	6	1	2' 20"	一定ペース	600	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100	×	5	1	2' 15"	一定ペース パドル・プルブイ	500	0:11:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:55:10