

スタミナ

テクニック

筋持久力

16_04_08

(金)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●動作確認

B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	400	×	1	1	8' 00"		スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:08:00
Drill-K	25	×	8	1	0' 45"		奇数 板左手 右手クロール 6キック 右手3回 偶数 板右手 左手クロール 6キック 左手3回	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"		6ビートスイム	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 40"		フォーミング	200	0:03:40
M-Swim①	400	×	4	1	7' 00"		一定ペース ※ストローク数 一定を目指そう	1600	0:28:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:54:00

スタミナ

テクニック

筋持久力

16_04_08

(金)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●動作確認

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	400	×	1	1	8' 00"		スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:08:00
Drill-K	25	×	8	1	0' 50"		奇数 板左手 右手クロール 6キック 右手3回 偶数 板右手 左手クロール 6キック 左手3回	200	0:06:40
Drill	25	×	6	1	0' 45"		6ビートスイム	150	0:04:30
Swim	200	×	1	1	3' 55"		フォーミング	200	0:03:55
M-Swim①	400	×	4	1	7' 30"		一定ペース ※ストローク数 一定を目指そう	1600	0:30:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2650	0:56:05

スタミナ

テクニック

筋持久力

16_04_08

(金)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●動作確認

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	400	×	1	1	8' 40"		スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:08:40
Drill-K	25	×	10	1	0' 55"		奇数 板左手 右手クロール 6キック 右手3回 偶数 板右手 左手クロール 6キック 左手3回	250	0:09:10
Drill	25	×	8	1	0' 50"		6ビートスイム	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 10"		フォーミング	200	0:04:10
M-Swim①	400	×	3	1	8' 00"		一定ペース ※ストローク数 一定を目指そう	1200	0:24:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2350	0:55:40

スタミナ

テクニック

筋持久力

16_04_08

(金)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●動作確認

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	400	×	1	1	9' 00"		スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:09:00
Drill-K	25	×	8	1	0' 55"		奇数 板左手 右手クロール 6キック 右手3回 偶数 板右手 左手クロール 6キック 左手3回	200	0:07:20
Drill	25	×	6	1	0' 50"		6ビートスイム	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 30"		フォーミング	200	0:04:30
M-Swim①	400	×	3	1	8' 40"		一定ペース ※ストローク数 一定を目指そう	1200	0:26:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2250	0:54:50