

スピード

スタミナ

筋持久力

16\_04\_29

(金)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●動作確認

## B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	4	1	1' 30"	25グライドキック 50スイム	300	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	4ストロークドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	1/1呼吸 リカバリー動作確認	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング	200	0:03:40
M-Swim①	100	×	1	4	1' 50"	スピードアップ	400	0:07:20
	100	×	1	4	2' 00"	スイム	400	0:08:00
	100	×	1	4	2' 10"	フォーミング 1/3呼吸が出来たら 繰り返し	400	0:08:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
M-Swim②	25	×	2	4	0' 25"	ハード！！ レスト10"	200	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:54:40



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認

スピード

スタミナ

筋持久力

16\_04\_29

(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	4	1	1' 40"	25グライドキック 50スイム	300	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	4ストロークドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	1/1呼吸 リカバリー動作確認	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
M-Swim①	100	×	1	4	1' 55"	スピードアップ	400	0:07:40
	100	×	1	4	2' 05"	スイム	400	0:08:20
	100	×	1	4	2' 15"	フォーミング 1/3呼吸が出来たら 繰り返し	400	0:09:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
M-Swim②	25	×	2	3	0' 25"	ハード！！ レスト20"	150	0:02:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:55:45

スピード

スタミナ

筋持久力

16\_04\_29

(金)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●動作確認

## D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	4	1	1' 50"	25グライドキック 50スイム	300	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	4ストロークドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	1/1呼吸 リカバリー動作確認	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 10"	フォーミング	200	0:04:10
M-Swim①	100	×	1	3	2' 00"	スピードアップ	300	0:06:00
	100	×	1	3	2' 10"	スイム	300	0:06:30
	100	×	1	3	2' 20"	フォーミング 1/3呼吸が出来たら 繰り返し	300	0:07:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	25	×	2	4	0' 30"	ハード！！ レスト10"	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:20

スピード

スタミナ

筋持久力

16\_04\_29

(金)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●動作確認

## E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	75	×	4	1	2' 00"		25グライドキック 50スイム	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"		4ストロークドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	200	0:06:40
Drill	25	×	6	1	0' 50"		1/1呼吸 リカバリー動作確認	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 30"		フォーミング	200	0:04:30
M-Swim①	100	×	1	3	2' 10"		スピードアップ	300	0:06:30
	100	×	1	3	2' 20"		スイム	300	0:07:00
	100	×	1	3	2' 30"		フォーミング 1/3呼吸が出来たら 繰り返し	300	0:07:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	25	×	2	3	0' 30"		ハード！！ レスト30"	150	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:54:10