

テクニック

スタミナ

筋持久力

16_05_06

(金)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●キャッチ動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	8	1	1'00"	チョイス	400	0:08:00
	25	×	8	1	0'40"	IM1本ずつ 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0'45"	奇数 右手スイム 左手で右手の肘を引っ張る 偶数 左手スイム 右手で左手の肘を引っ張る	200	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
Swim	200	×	1	1	3'45"	フォーミング	200	0:03:45
M-Swim①	200	×	6	1	3'40"	奇数 スイム 偶数 パドル	1200	0:22:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:54:05



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチ動作

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_05_06
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	6	1	1' 10"	チョイス	300	0:07:00
	25	×	8	1	0' 40"	IM1本ずつ 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手スイム 左手で右手の肘を引っ張る 偶数 左手スイム 右手で左手の肘を引っ張る	200	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
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
M-Swim①	200	×	6	1	3' 50"	奇数 スイム 偶数 パドル	1200	0:23:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:15



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチ動作

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_05_06
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	6	1	1' 20"	チョイス	300	0:08:00
	25	×	8	1	0' 45"	IM1本ずつ 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手スイム 左手で右手の肘を引っ張る 偶数 左手スイム 右手で左手の肘を引っ張る	200	0:06:40
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
Swim	200	×	1	1	4' 10"	フォーミング	200	0:04:10
M-Swim①	200	×	5	1	4' 10"	奇数 スイム 偶数 パドル	1000	0:20:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:20

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_05_06
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチ動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	4	1	1' 30"	チョイス	200	0:06:00
	25	×	8	1	0' 50"	IM1本ずつ 繰り返し	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 右手スイム 左手で右手の肘を引っ張る 偶数 左手スイム 右手で左手の肘を引っ張る	200	0:07:20
Drill	25	×	6	1	0' 55"	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	150	0:05:30
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フォーミング	200	0:04:30
M-Swim①	200	×	5	1	4' 30"	奇数 スイム 偶数 パドル	1000	0:22:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:30