

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_06_03
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- プル動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	25	×	12	1	0' 40"	2本クロール 1本背泳ぎ 1本平泳ぎ	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ミドルスカーリング ※胸からおへその間でスカーリング	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ロングドックパドル	200	0:06:00
M-Swim①	300	×	1	4	4' 45"	スピードアップ	1200	0:19:00
	100	×	1	4	2' 15"	ゆっくり 繰り返し	400	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:54:45

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_06_03
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- プル動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	25	×	8	1	0' 45"	2本クロール 1本背泳ぎ 1本平泳ぎ	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ミドルスカーリング ※胸からおへその間でスカーリング	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ロングドックパドル	200	0:06:00
M-Swim①	300	×	1	4	5' 00"	スピードアップ	1200	0:20:00
	100	×	1	4	2' 30"	ゆっくり 繰り返し	400	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:54:55

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_06_03
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- プル動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	25	×	8	1	0' 45"	2本クロール 1本背泳ぎ 1本平泳ぎ	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ミドルスカーリング ※胸からおへその間でスカーリング	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 10"	フォーミング	200	0:04:10
Drill	25	×	10	1	0' 50"	ロングドックパドル	250	0:08:20
M-Swim①	300	×	1	3	5' 50"	スピードアップ	900	0:17:30
	100	×	1	3	2' 40"	ゆっくり 繰り返し	300	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:53:40

テクニック

スタミナ

筋持久力

16_06_03

(金)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●プル動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	25	×	8	1	0' 50"	2本クロール 1本背泳ぎ 1本平泳ぎ	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ミドルスカーリング ※胸からおへその間でスカーリング	200	0:06:40
Swim	150	×	1	1	3' 20"	フォーミング	150	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ロングドックパドル	200	0:06:40
M-Swim①	300	×	1	3	6' 40"	スピードアップ	900	0:20:00
	100	×	1	3	2' 50"	ゆっくり 繰り返し	300	0:08:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:54:50