

筋持久力

スタミナ

テクニック

16_06_13

(月)

【テーマ】

●インターバル(ショート)

●プル動作



A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	8	1	0' 55"	チョイス	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 右手ロングドック 左手スイム 偶数 左手ロングドック 右手スイム	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	げんこつクロール	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 20"	フォーミング	200	0:03:20
Main-S①	50	×	8	2	0' 45"	一定ペース 1Sスイム 2Sパドル レスト60"	800	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100	×	10	1	1' 35"	一定ペース	1000	0:15:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:54:50

筋持久力

スタミナ

テクニック

16_06_13

(月)

【テーマ】

●インターバル(ショート)

●プル動作



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
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ロングドック 左手スイム 偶数 左手ロングドック 右手スイム	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	げんこつクロール	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	50	×	8	2	0' 50"	一定ペース 1Sスイム 2Sパドル レスト60"	800	0:13:20
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	800	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:56:45

筋持久力

スタミナ

テクニック

16_06_13

(月)

【テーマ】

●インターバル(ショート)

●プル動作



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	8	1	1' 05"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ロングドック 左手スイム 偶数 左手ロングドック 右手スイム	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	げんこつクロール	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	50	×	6	2	0' 50"	一定ペース 1Sスイム 2Sパドル レスト60"	600	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100	×	8	1	1' 50"	一定ペース	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:54:55

筋持久力

スタミナ

テクニック

16_06_13

(月)

【テーマ】

●インターバル(ショート)

●プル動作



D

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
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手ロングドック 左手スイム 偶数 左手ロングドック 右手スイム	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	げんこつクロール	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Main-S①	50	×	8	2	0' 55"	一定ペース 1Sスイム 2Sパドル レスト60"	800	0:14:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100	×	5	1	1' 55"	一定ペース	500	0:09:35
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:35

筋持久力

スタミナ

テクニック
16_06_13
(月)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- プル動作



E

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
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手ロングドック 左手スイム 偶数 左手ロングドック 右手スイム	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	げんこつクロール	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	50	×	6	2	1' 05"	一定ペース 1Sスイム 2Sパドル レスト60"	600	0:13:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100	×	5	1	2' 10"	一定ペース	500	0:10:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:30

筋持久力

スタミナ

テクニック

16_06_13

(月)

【テーマ】

●インターバル(ショート)

●プル動作



F

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
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 右手ロングドック 左手スイム 偶数 左手ロングドック 右手スイム	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	げんこつクロール	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 40"	フォーミング	200	0:04:40
Main-S①	50	×	6	2	1' 15"	一定ペース 1Sスイム 2Sパドル レスト60"	600	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100	×	4	1	2' 20"	一定ペース	400	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:55:40