

テクニック

スタミナ

筋持久力

16_07_06

(水)

【 テーマ 】

●インターバル(ロング)

●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"		1クロール3秒スカーリングリア ※フィニッシュで毎回3秒スカーリング	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"		親指 腿タッチ	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 30"		フォーミング	200	0:03:30
Main-S①	300	×	1	5	4' 30"		サークル内で回ろう！！	1500	0:22:30
	100	×	1	4	2' 00"		ゆっくり	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3000	0:55:00

テクニック

スタミナ

筋持久力

16_07_06

(水)



【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	50	×	8	1	1' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		1クロール3秒スカーリングリア ※フィニッシュで毎回3秒スカーリング	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"		親指 腿タッチ	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 45"		フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	300	×	1	4	5' 15"		サークル内で回ろう！！	1200	0:21:00
	100	×	1	4	2' 15"		ゆっくり	400	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:56:05



【テーマ】
●インターバル(ロング)
●プル動作

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_07_06
(水)

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
Drill	25	×	8	1	0' 45"		1クロール3秒スカーリングリア ※フィニッシュで毎回3秒スカーリング	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		親指 腿タッチ	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"		フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	300	×	1	4	5' 30"		サークル内で回ろう！！	1200	0:22:00
	100	×	1	3	2' 30"		ゆっくり	300	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:55:25

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_07_06
(水)



【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	50	×	6	1	1' 15"		チョイス	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"		1クロール3秒スカーリングリア ※フィニッシュで毎回3秒スカーリング	200	0:06:40
Drill	25	×	10	1	0' 50"		親指 腿タッチ	250	0:08:20
Swim	200	×	1	1	4' 10"		フォーミング	200	0:04:10
Main-S①	300	×	1	3	6' 00"		サークル内で回ろう！！	900	0:18:00
	100	×	1	3	2' 30"		ゆっくり	300	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2250	0:55:10

テクニック

スタミナ

筋持久力

16_07_06

(水)



【 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	50	×	6	1	1' 20"		チョイス	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"		1クロール3秒スカーリングリア ※フィニッシュで毎回3秒スカーリング	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"		親指 腿タッチ	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 20"		フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	300	×	1	3	6' 30"		サークル内で回ろう！！	900	0:19:30
	100	×	1	2	3' 00"		ゆっくり	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:54:10

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_07_06
(水)



【 テーマ 】

●インターバル(ロング)

●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"		1クロール3秒スカーリングリア ※フィニッシュで毎回3秒スカーリング	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"		親指 腿タッチ	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 40"		フォーミング	200	0:04:40
Main-S①	300	×	1	3	7' 00"		サークル内で回ろう！！	900	0:21:00
	100	×	1	2	3' 00"		ゆっくり	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2000	0:54:40