

筋持久力

スタミナ

テクニック

16_07_11

(月)

【テーマ】

●インターバル(ショート)

●プッシュ動作



A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	4	1	1' 55"	チョイス	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手板 片手リアスカーリング 12.5 ^分 でチェンジ	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	足タッチクロール	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30
Main-S①	50	×	20	1	0' 45"	一定ペース	1000	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100	×	8	1	1' 40"	奇数 クロール 偶数 1/3呼吸	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:55:50

筋持久力

スタミナ

テクニック
16_07_11
(月)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- プッシュ動作



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手板 片手リアスカーリング 12.5%でチェンジ	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	足タッチクロール	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	50	×	18	1	0' 50"	一定ペース	900	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100	×	6	1	1' 50"	奇数 クロール 偶数 1/3呼吸	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:54:45

筋持久力

スタミナ

テクニック

16_07_11

(月)

【テーマ】

●インターバル(ショート)

●プッシュ動作



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	4	1	2' 05"	チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手板 片手リアスカーリング 12.5 ^分 でチェンジ	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	足タッチクロール	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	50	×	16	1	0' 50"	一定ペース	800	0:13:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100	×	6	1	1' 55"	奇数 クロール 偶数 1/3呼吸	600	0:11:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:25

筋持久力

スタミナ

テクニック
16_07_11
(月)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- プッシュ動作



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	3	1	2' 10"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手板 片手リアスカーリング 12.5 ^分 でチェンジ	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	足タッチクロール	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	4' 05"	フォーミング	200	0:04:05
Main-S①	50	×	14	1	0' 55"	一定ペース	700	0:12:50
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100	×	6	1	2' 10"	奇数 クロール 偶数 1/3呼吸	600	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:05

筋持久力

スタミナ

テクニック

16_07_11

(月)

【テーマ】

●インターバル(ショート)

●プッシュ動作



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	3	1	2' 20"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	片手板 片手リアスカーリング 12.5 ^秒 でチェンジ	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	足タッチクロール	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	50	×	14	1	1' 05"	一定ペース	700	0:15:10
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100	×	4	1	2' 20"	奇数 クロール 偶数 1/3呼吸	400	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:50

筋持久力

スタミナ

テクニック

16_07_11

(月)

【テーマ】

●インターバル(ショート)

●プッシュ動作



F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	2	1	2' 30"	チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	片手板 片手リアスカーリング 12.5 ^秒 でチェンジ	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	足タッチクロール	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 40"	フォーミング	200	0:04:40
Main-S①	50	×	12	1	1' 15"	一定ペース	600	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100	×	4	1	2' 30"	奇数 クロール 偶数 1/3呼吸	400	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:40