筋持久力　　スタミナ　　テクニック

16_07_18
（月）

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●プッシュ動作

A

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	0’40”		片手板　片手リアスカーリング　12.5㍍でチェンジ	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0’40”		1ストローク3秒スカーリングリア	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3’30”		フォーミング	200	0:03:30
Main-S①	400	×	4	1	7’00”		スタート後　ターン後は5㍍ラインまでけのび（キック可） ストローク数が一定になるように	1600	0:28:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:53:10

筋持久力　　スタミナ　　テクニック

16_07_18
（月）

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●プッシュ動作

B

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”		片手板　片手リアスカーリング　12.5㍍でチェンジ	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		1ストローク3秒スカーリングリア	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3’45”		フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	400	×	4	1	7’20”		スタート後　ターン後は5㍍ラインまでけのび（キック可） ストローク数が一定になるように	1600	0:29:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:56:45

筋持久力　　スタミナ　　テクニック

16_07_18
（月）

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●プッシュ動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	50	×	5	1	1’10”		チョイス	250	0:05:50
Drill	25	×	8	1	0’45”		片手板　片手リアスカーリング　12.5㍍でチェンジ	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		1ストローク3秒スカーリングリア	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3’55”		フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	400	×	4	1	7’45”		スタート後　ターン後は5㍍ラインまでけのび（キック可） ストローク数が一定になるように	1600	0:31:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2550	0:55:45

筋持久力　　スタミナ　　テクニック

16_07_18
（月）

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●プッシュ動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	50	×	4	1	1’15”		チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		片手板　片手リアスカーリング　12.5㍍でチェンジ	200	0:06:40
Drill	25	×	6	1	0’50”		1ストローク3秒スカーリングリア	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4’05”		フォーミング	200	0:04:05
Main-S①	400	×	4	1	8’10”		スタート後　ターン後は5㍍ラインまでけのび（キック可） ストローク数が一定になるように	1600	0:32:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2450	0:56:25

筋持久力　　スタミナ　　テクニック

16_07_18
（月）

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●プッシュ動作

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	0’55”		片手板　片手リアスカーリング　12.5㍍でチェンジ	200	0:07:20
Drill	25	×	6	1	0’50”		1ストローク3秒スカーリングリア	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4’20”		フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	400	×	3	1	8’50”		スタート後　ターン後は5㍍ラインまでけのび（キック可） ストローク数が一定になるように	1200	0:26:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2150	0:54:10

筋持久力　　スタミナ　　テクニック

16_07_18
（月）

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●プッシュ動作

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”		片手板　片手リアスカーリング　12.5㍍でチェンジ	200	0:07:20
Drill	25	×	6	1	0’55”		1ストローク3秒スカーリングリア	150	0:05:30
Swim	200	×	1	1	4’40”		フォーミング	200	0:04:40
Main-S①	400	×	3	1	9’30”		スタート後　ターン後は5㍍ラインまでけのび（キック可） ストローク数が一定になるように	1200	0:28:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2050	0:55:00