

テクニック

スタミナ

スピード

16_07_27

(水)

【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	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	S字クロール ※フィニッシュで水を押すイメージを	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手バタフライ 交互	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30
Main-S①	50	×	3	3	0' 55"	フォーミング	450	0:08:15
	50	×	3	3	0' 50"	スピードアップ	450	0:07:30
	50	×	3	3	0' 45"	サークル内で 繰り返し	450	0:06:45
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Kick	50	×	4	1	1' 05"	板キック	200	0:04:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:54:40

テクニック

スタミナ

スピード

16_07_27

(水)

【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	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	S字クロール ※フィニッシュで水を押すイメージを	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手バタフライ 交互	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	50	×	3	3	0' 55"	フォーミング	450	0:08:15
	50	×	3	3	0' 50"	スピードアップ	450	0:07:30
	50	×	2	3	0' 45"	サークル内で 繰り返し	300	0:04:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Kick	50	×	4	1	1' 20"	板キック	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:00

テクニック

スタミナ

スピード
16_07_27
(水)

【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	50	×	6	1	1' 05"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	S字クロール ※フィニッシュで水を押すイメージを	200	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	片手バタフライ 交互	150	0:04:30
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	50	×	3	3	1' 00"	フォーミング	450	0:09:00
	50	×	3	3	0' 55"	スピードアップ	450	0:08:15
	50	×	3	3	0' 50"	サークル内で 繰り返し	450	0:07:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Kick	50	×	3	1	1' 20"	板キック	150	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:55:20

テクニック

スタミナ

スピード

16_07_27

(水)

【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	50	×	6	1	1' 10"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	S字クロール ※フィニッシュで水を押すイメージを	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手バタフライ 交互	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	4' 05"	フォーミング	200	0:04:05
Main-S①	50	×	3	2	1' 05"	フォーミング	300	0:06:30
	50	×	3	2	1' 00"	スピードアップ	300	0:06:00
	50	×	3	2	0' 55"	サークル内で 繰り返し	300	0:05:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Kick	50	×	4	1	1' 30"	板キック	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:53:05

テクニック

スタミナ

スピード
16_07_27
(水)

【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	50	×	4	1	1' 20"	チョイス	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	S字クロール ※フィニッシュで水を押すイメージを	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手バタフライ 交互	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	50	×	3	2	1' 20"	フォーミング	300	0:08:00
	50	×	3	2	1' 15"	スピードアップ	300	0:07:30
	50	×	3	2	1' 10"	サークル内で 繰り返し	300	0:07:00
Swim	25	×	2	1	0' 45"	ゆっくり	50	0:01:30
Kick	50	×	3	1	1' 30"	板キック	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:30

テクニック

スタミナ

スピード

16_07_27

(水)

【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	50	×	4	1	1' 30"	チョイス	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	S字クロール ※フィニッシュで水を押すイメージを	200	0:07:20
Drill	25	×	6	1	0' 55"	片手バタフライ 交互	150	0:05:30
Swim	200	×	1	1	4' 40"	フォーミング	200	0:04:40
Main-S①	50	×	3	2	1' 30"	フォーミング	300	0:09:00
	50	×	3	2	1' 20"	スピードアップ	300	0:08:00
	50	×	2	2	1' 15"	サークル内で 繰り返し	200	0:05:00
Swim	25	×	2	1	0' 45"	ゆっくり	50	0:01:30
Kick	50	×	3	1	1' 30"	板キック	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1850	0:54:30