

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_07_29
(金)

【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	75	×	6	1	1' 40"	グライドキック25 クロール50	450	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 リアスカーリング	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	1ストローク3秒リアスカーリング	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
M-Swim①	150	×	8	1	2' 30"	奇数 スイム 偶数 パドル	1200	0:20:00
Swim	300	×	1	1	5' 00"	呼吸制限1/5	300	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:54:25

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_07_29
(金)

【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	75	×	6	1	1' 45"	グライドキック25 クロール50	450	0:10:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 リアスカーリング	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	1ストローク3秒リアスカーリング	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
M-Swim①	150	×	7	1	2' 50"	奇数 スイム 偶数 パドル	1050	0:19:50
Swim	300	×	1	1	5' 30"	呼吸制限1/5	300	0:05:30
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_29

(金)

【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	75	×	4	1	1' 50"	グライドキック25 クロール50	300	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 リアスカーリング	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	1ストローク3秒リアスカーリング	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 10"	フォーミング	200	0:04:10
M-Swim①	150	×	7	1	3' 10"	奇数 スイム 偶数 パドル	1050	0:22:10
Swim	200	×	1	1	4' 20"	呼吸制限1/5	200	0:04:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:55:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_07_29
(金)

【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	75	×	4	1	2' 00"	グライドキック25 クロール50	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 リアスカーリング	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	1ストローク3秒リアスカーリング	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フォーミング	200	0:04:30
M-Swim①	150	×	6	1	3' 30"	奇数 スイム 偶数 パドル	900	0:21:00
Swim	200	×	1	1	4' 40"	呼吸制限1/5	200	0:04:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:50