

テクニック

スタミナ

筋持久力

16_08_26

(金)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●動作確認

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
Kick	25	×	8	1	0' 45"	板キック	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	体側クロール 12.5左手体側 12.5右手体側 ※ローリング意識	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手前クロール 12.5左手前 12.5右手前	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
M-Swim①	400	×	3	1	7' 00"	ストロークカウント ※同じストローク数で泳げるように	1200	0:21:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:53:45

テクニック

スタミナ

筋持久力

16_08_26

(金)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●動作確認

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
Kick	25	×	8	1	0' 50"	板キック	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	体側クロール 12.5左手体側 12.5右手体側 ※ローリング意識	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手前クロール 12.5左手前 12.5右手前	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	4' 00"	フォーミング	200	0:04:00
M-Swim①	400	×	3	1	7' 30"	ストロークカウント ※同じストローク数で泳げるように	1200	0:22:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:50

テクニック

スタミナ

筋持久力

16_08_26

(金)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●動作確認

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
Kick	25	×	6	1	0' 50"	板キック	150	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	体側クロール 12.5左手体側 12.5右手体側 ※ローリング意識	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手前クロール 12.5左手前 12.5右手前	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 15"	フォーミング	200	0:04:15
M-Swim①	400	×	3	1	8' 00"	ストロークカウント ※同じストローク数で泳げるように	1200	0:24:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:54:35

テクニック

スタミナ

筋持久力

16_08_26

(金)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●動作確認

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
Kick	25	×	4	1	0' 50"	板キック	100	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	体側クロール 12.5左手体側 12.5右手体側 ※ローリング意識	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	片手前クロール 12.5左手前 12.5右手前	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フォーミング	200	0:04:30
M-Swim①	400	×	3	1	8' 20"	ストロークカウント ※同じストローク数で泳げるように	1200	0:25:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:50