

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<br>※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<br>※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<br>※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<br>※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<br>※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<br>※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<br>※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<br>※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 |