

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_09_21
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認

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"	奇数 グライドキック12.5～スイム12.5 偶数 体側ローリングキック12.5～スイム12.5	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	板クロール 入水前3秒ストップ	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 20"	フォーミング	200	0:03:20
Main-S①	100	×	8	1	1' 30"	一定ペース	800	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-p①	100	×	10	1	1' 30"	一定ペース ※パドル プルブイ	1000	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:54:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_09_21
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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
Drill	25	×	8	1	0'45"	奇数 グライドキック12.5～スイム12.5 偶数 体側ローリングキック12.5～スイム12.5	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	板クロール 入水前3秒ストップ	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3'45"	フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	100	×	6	1	1'40"	一定ペース	600	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0'45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-p①	100	×	10	1	1'40"	一定ペース ※パドル プルブイ	1000	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:56:25



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
 - 動作確認

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_09_21
(水)

C

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' 50"	奇数 グライドキック12.5～スイム12.5 偶数 体側ローリングキック12.5～スイム12.5	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール 入水前3秒ストップ	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	100	×	6	1	1' 45"	一定ペース	600	0:10:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-p①	100	×	8	1	1' 45"	一定ペース ※パドル プルブイ	800	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:45



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
 - 動作確認

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_09_21
(水)

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' 55"	奇数 グライドキック12.5～スイム12.5 偶数 体側ローリングキック12.5～スイム12.5	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板クロール 入水前3秒ストップ	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 05"	フォーミング	200	0:04:05
Main-S①	100	×	5	1	1' 55"	一定ペース	500	0:09:35
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-p①	100	×	8	1	1' 50"	一定ペース ※パドル プルブイ	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:20

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_09_21
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 グライドキック12.5～スイム12.5 偶数 体側ローリングキック12.5～スイム12.5	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板クロール 入水前3秒ストップ	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	100	×	4	1	2' 10"	一定ペース	400	0:08:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-p①	100	×	8	1	2' 05"	一定ペース ※パドル プルブイ	800	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_09_21
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認

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	1' 00"	奇数 グライドキック12.5～スイム12.5 偶数 体側ローリングキック12.5～スイム12.5	200	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板クロール 入水前3秒ストップ	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 40"	フォーミング	200	0:04:40
Main-S①	100	×	4	1	2' 20"	一定ペース	400	0:09:20
Swim	25	×	4	1	0' 50"	ゆっくり	100	0:03:20
Main-p①	100	×	6	1	2' 15"	一定ペース ※パドル プルブイ	600	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:55:10