

テクニック

スタミナ

筋持久力

16\_09\_23

(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"	奇数 サイドキック12.5右手前～スイム 偶数 サイドキック12.5左手前～スイム ※サイドキック中は後ろ側の手を肩から持ち上げて動かす	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ストレートリカバリー	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
M-Swim①	200	×	6	1	3' 45"	奇数 1/3呼吸 偶数 ストロークカウント ※25回のストローク数を数えながら泳ごう！	1200	0:22:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:15

テクニック

スタミナ

筋持久力

16\_09\_23

(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' 05"	チョイス	300	0:06:30
Kick	25	×	8	1	0' 45"	板キック	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 サイドキック12.5右手前～スイム 偶数 サイドキック12.5左手前～スイム ※サイドキック中は後ろ側の手を肩から持ち上げて動かす	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ストレートリカバリー	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
M-Swim①	200	×	6	1	3' 55"	奇数 1/3呼吸 偶数 ストロークカウント ※25回のストローク数を数えながら泳ごう！	1200	0:23:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:53:40

テクニック

スタミナ

筋持久力

16\_09\_23

(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	×	6	1	1' 15"	チョイス	300	0:07:30
Kick	25	×	8	1	0' 50"	板キック	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 サイドキック12.5右手前～スイム 偶数 サイドキック12.5左手前～スイム ※サイドキック中は後ろ側の手を肩から持ち上げて動かす	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ストレートリカバリー	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 15"	フォーミング	100	0:02:15
M-Swim①	200	×	5	1	4' 15"	奇数 1/3呼吸 偶数 ストロークカウント ※25回のストローク数を数えながら泳ごう！	1000	0:21:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:40

テクニック

スタミナ

筋持久力

16\_09\_23

(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	×	6	1	0' 50"	板キック	150	0:05:00
Drill	25	×	8	1	1' 00"	奇数 サイドキック12.5右手前～スイム 偶数 サイドキック12.5左手前～スイム ※サイドキック中は後ろ側の手を肩から持ち上げて動かす	200	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ストレートリカバリー	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 30"	フォーミング	100	0:02:30
M-Swim①	200	×	5	1	4' 30"	奇数 1/3呼吸 偶数 ストロークカウント ※25回のストローク数を数えながら泳ごう！	1000	0:22:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:53:40