

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_09_28
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	75	×	6	1	1' 30"	グライドキック25 スイム50	450	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	体側クロール 12.5右手 12.5左手	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 左手お腹押さえて 右手クロール12.5 スイム12.5 偶数 右手お腹押さえて 左手クロール12.5 スイム12.5	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 20"	フォーミング	200	0:03:20
Main-S①	200	×	9	1	3' 15"	奇数 Fr 偶数 IM	1800	0:29:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	0:55:15

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_09_28
(水)



【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	75	×	6	1	1' 40"	グライドキック25 スイム50	450	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	体側クロール 12.5右手 12.5左手	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手お腹押さえて 右手クロール12.5 スイム12.5 偶数 右手お腹押さえて 左手クロール12.5 スイム12.5	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	200	×	7	1	3' 40"	奇数 スイム 偶数 パドル	1400	0:25:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:54:25

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_09_28
(水)



【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	75	×	6	1	1' 45"	グライドキック25 スイム50	450	0:10:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	体側クロール 12.5右手 12.5左手	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手お腹押さえて 右手クロール12.5 スイム12.5 偶数 右手お腹押さえて 左手クロール12.5 スイム12.5	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	200	×	7	1	3' 50"	奇数 Fr 偶数 IM	1400	0:26:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:56:15

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_09_28
(水)



【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	75	×	4	1	1' 50"	グライドキック25 スイム50	300	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	体側クロール 12.5右手 12.5左手	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手お腹押さえて 右手クロール12.5 スイム12.5 偶数 右手お腹押さえて 左手クロール12.5 スイム12.5	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 05"	フォーミング	200	0:04:05
Main-S①	200	×	7	1	4' 00"	奇数 Fr 偶数 IM	1400	0:28:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:45

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_09_28
(水)



【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	75	×	4	1	1' 55"	グライドキック25 スイム50	300	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	体側クロール 12.5右手 12.5左手	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手お腹押さえて 右手クロール12.5 スイム12.5 偶数 右手お腹押さえて 左手クロール12.5 スイム12.5	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング	100	0:02:20
Main-S①	200	×	7	1	4' 20"	奇数 Fr 偶数 IM	1400	0:30:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:56:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_09_28
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	75	×	4	1	1' 55"	グライドキック25 スイム50	300	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	体側クロール 12.5右手 12.5左手	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 左手お腹押さえて 右手クロール12.5 スイム12.5 偶数 右手お腹押さえて 左手クロール12.5 スイム12.5	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 30"	フォーミング	100	0:02:30
Main-S①	200	×	6	1	4' 45"	奇数 Fr 偶数 IM	1200	0:28:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:56:20