

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_12_05
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 距離を泳ごう
- 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" | グライドキック6回 グライドキック6回2ストローク ※キックのタイミングを合わせよう！ | 200 | 0:05:20 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 1' 40" | フォーミング | 100 | 0:01:40 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | ドックパドル ※キャッチ動作を丁寧に | 200 | 0:05:20 |
| Swim | 100 | × | 10 | 1 | 1' 30" | フォーミング | 1000 | 0:15:00 |
| Main-S① | 200 | × | 5 | 1 | 3' 30" | 奇数 IM 偶数 Fr | 1000 | 0:17:30 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 3000 | 0:55:50 |

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_12_05
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 距離を泳ごう
- 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" | グライドキック6回 グライドキック6回2ストローク ※キックのタイミングを合わせよう！ | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 1' 40" | フォーミング | 100 | 0:01:40 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | ドックパドル ※キャッチ動作を丁寧に | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 9 | 1 | 1' 45" | フォーミング | 900 | 0:15:45 |
| Main-S① | 200 | × | 4 | 1 | 3' 45" | 奇数 パドル プルブイ 偶数 スイム | 800 | 0:15:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2700 | 0:55:25 |

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_12_05
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 距離を泳ごう
- 動作確認

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' 45" | グライドキック6回 グライドキック6回2ストローク ※キックのタイミングを合わせよう！ | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 1' 50" | フォーミング | 100 | 0:01:50 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | ドックパドル ※キャッチ動作を丁寧に | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 8 | 1 | 1' 55" | フォーミング | 800 | 0:15:20 |
| Main-S① | 200 | × | 4 | 1 | 3' 50" | 奇数 パドル プルブイ 偶数 スイム | 800 | 0:15:20 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2600 | 0:56:10 |

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_12_05
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 距離を泳ごう
- 動作確認

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' 45" | グライドキック6回 グライドキック6回2ストローク ※キックのタイミングを合わせよう! | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 1' 55" | フォーミング | 100 | 0:01:55 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | ドックパドル ※キャッチ動作を丁寧に | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 8 | 1 | 2' 00" | フォーミング | 800 | 0:16:00 |
| Main-S① | 200 | × | 4 | 1 | 4' 00" | 奇数 パドル プルブイ 偶数 スイム | 800 | 0:16:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2500 | 0:55:55 |

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_12_05
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 距離を泳ごう
- 動作確認

E

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|--|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | ● | | | | |
| | | | | ● | | | | |
| | | | | ● | | | | |
| W-up | 50 | × | 5 | 1 | 1' 20" | チョイス | 250 | 0:06:40 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | グライドキック6回 グライドキック6回2ストローク ※キックのタイミングを合わせよう！ | 200 | 0:06:40 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 2' 05" | フォーミング | 100 | 0:02:05 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | ドックパドル ※キャッチ動作を丁寧に | 200 | 0:06:40 |
| Swim | 100 | × | 8 | 1 | 2' 10" | フォーミング | 800 | 0:17:20 |
| Main-S① | 200 | × | 3 | 1 | 4' 20" | 奇数 パドル プルブイ 偶数 スイム ※1本目をしっかり回ろう！！ | 600 | 0:13:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2250 | 0:55:25 |

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_12_05
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 距離を泳ごう
- 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 | 0' 55" | グライドキック6回 グライドキック6回2ストローク ※キックのタイミングを合わせよう！ | 200 | 0:07:20 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 2' 20" | フォーミング | 100 | 0:02:20 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | ドックパドル ※キャッチ動作を丁寧に | 200 | 0:06:40 |
| Swim | 100 | × | 7 | 1 | 2' 20" | フォーミング | 700 | 0:16:20 |
| Main-S① | 200 | × | 3 | 1 | 4' 45" | 奇数 パドル プルブイ 偶数 スイム ※1本目をしっかり回ろう！！ | 600 | 0:14:15 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2100 | 0:55:55 |