

テクニック

筋持久力

スピード
16_12_09
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 距離を泳ごう
- 動作確認

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	けのび10 ^分 〜スイム ※ストリームラインをしっかり作ろう	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 50"	フォーミング	200	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ キャッチ動作3秒 ※3秒間かけてキャッチ動作	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 45"	フォーミング	800	0:14:00
M-Swim①	50	×	3	2	0' 55"	フォーミング	300	0:05:30
	50	×	2	2	0' 50"	ペースアップ	200	0:03:20
	50	×	2	2	0' 45"	頑張る！！	200	0:03:00
	50	×	1	2	1' 10"	ゆっくり	100	0:02:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:00

テクニック

筋持久力

スピード
16_12_09
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 距離を泳ごう
- 動作確認

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 15"	チョイス	200	0:04:15
Drill	25	×	8	1	0' 45"	けのび10 ^分 〜スイム ※ストリームラインをしっかり作ろう	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	4' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ キャッチ動作3秒 ※3秒間かけてキャッチ動作	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 55"	フォーミング	800	0:15:20
M-Swim①	50	×	3	2	1' 00"	フォーミング	300	0:06:00
	50	×	2	2	0' 55"	ペースアップ	200	0:03:40
	50	×	2	2	0' 50"	頑張る！！	200	0:03:20
	50	×	1	2	1' 10"	ゆっくり	100	0:02:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:53:55

テクニック

筋持久力

スピード
16_12_09
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 距離を泳ごう
- 動作確認

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	けのび10 ^分 〜スイム ※ストリームラインをしっかり作ろう	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ キャッチ動作3秒 ※3秒間かけてキャッチ動作	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	2' 10"	フォーミング	600	0:13:00
M-Swim①	50	×	2	2	1' 15"	フォーミング	200	0:05:00
	50	×	2	2	1' 10"	ペースアップ	200	0:04:40
	50	×	2	2	1' 05"	頑張る！！	200	0:04:20
	50	×	1	2	1' 30"	ゆっくり	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:10

テクニック

筋持久力

スピード
16_12_09
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 距離を泳ごう
- 動作確認

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 50"	チョイス	200	0:04:50
Drill	25	×	4	1	0' 55"	けのび10 ^分 〜スイム ※ストリームラインをしっかり作ろう	100	0:03:40
Swim	200	×	1	1	4' 40"	フォーミング	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ キャッチ動作3秒 ※3秒間かけてキャッチ動作	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	2' 20"	フォーミング	600	0:14:00
M-Swim①	50	×	2	2	1' 30"	フォーミング	200	0:06:00
	50	×	2	2	1' 20"	ペースアップ	200	0:05:20
	50	×	2	2	1' 10"	頑張る！！	200	0:04:40
	50	×	1	2	1' 30"	ゆっくり	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:50