

スタミナ

筋持久力

テクニック

16_12_14

(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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"		奇数 右手ドッグパドル 左手フィニッシュ 偶数 右手フィニッシュ 左手ドッグパドル ※呼吸動作はフィニッシュ側で 先に動かす手はフィニッシュを戻す動きから	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' 45"		キャッチスカーリング ※プルブイ 姿勢注意	200	0:06:00
M-Swim①	150	×	1	4	2' 40"	↓		600	0:10:40
	100	×	1	4	1' 40"	↓		400	0:06:40
	50	×	3	4	0' 45"	↓	頑張ろう！ 繰り返し	600	0:09:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"		1/3呼吸 フォーミング	200	0:03:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2800	0:53:50

スタミナ

筋持久力

テクニック

16_12_14

(水)



【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	50	×	6	1	1' 00"		チョイス	300	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		奇数 右手ドッグパドル 左手フィニッシュ 偶数 右手フィニッシュ 左手ドッグパドル ※呼吸動作はフィニッシュ側で 先に動かす手はフィニッシュを戻す動きから	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"		キャッチスカーリング ※プルブイ 姿勢注意	200	0:06:00
M-Swim①	150	×	1	4	2' 50"	↓		600	0:11:20
	100	×	1	4	1' 50"	↓		400	0:07:20
	50	×	3	4	0' 50"	↓	頑張ろう! 繰り返し	600	0:10:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"		1/3呼吸 フォーミング	200	0:03:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:55:10

スタミナ

筋持久力

テクニック

16_12_14

(水)



【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	50	×	6	1	1' 05"		チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"		奇数 右手ドッグパドル 左手フィニッシュ 偶数 右手フィニッシュ 左手ドッグパドル ※呼吸動作はフィニッシュ側で 先に動かす手はフィニッシュを戻す動きから	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"		キャッチスカーリング ※プルブイ 姿勢注意	200	0:06:00
M-Swim①	150	×	1	4	2' 55"	↓		600	0:11:40
	100	×	1	4	1' 55"	↓		400	0:07:40
	50	×	3	4	0' 50"	↓	頑張ろう! 繰り返し	600	0:10:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"		1/3呼吸 フォーミング	200	0:03:55
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:56:40

スタミナ

筋持久力

テクニック

16_12_14

(水)



【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	50	×	6	1	1' 10"		チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		奇数 右手ドッグパドル 左手フィニッシュ 偶数 右手フィニッシュ 左手ドッグパドル ※呼吸動作はフィニッシュ側で 先に動かす手はフィニッシュを戻す動きから	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"		キャッチスカーリング ※プルブイ 姿勢注意	200	0:06:40
M-Swim①	150	×	1	4	3' 00"	↓		600	0:12:00
	100	×	1	4	2' 00"	↓		400	0:08:00
	50	×	2	4	0' 55"	↓	頑張ろう! 繰り返し	400	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 10"		1/3呼吸 フォーミング	200	0:04:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:56:10

スタミナ

筋持久力

テクニック

16_12_14

(水)



【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	50	×	4	1	1' 20"		チョイス	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"		奇数 右手ドッグパドル 左手フィニッシュ 偶数 右手フィニッシュ 左手ドッグパドル ※呼吸動作はフィニッシュ側で 先に動かす手はフィニッシュを戻す動きから	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 20"		フォーミング	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"		キャッチスカーリング ※プルブイ 姿勢注意	200	0:06:40
M-Swim①	150	×	1	3	3' 30"	↓		450	0:10:30
	100	×	1	3	2' 20"	↓		300	0:07:00
	50	×	3	3	1' 05"	↓	頑張ろう! 繰り返し	450	0:09:45
Swim	200	×	1	1	4' 20"		1/3呼吸 フォーミング	200	0:04:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2200	0:55:35

スタミナ

筋持久力

テクニック

16_12_14

(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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"		奇数 右手ドッグパドル 左手フィニッシュ 偶数 右手フィニッシュ 左手ドッグパドル ※呼吸動作はフィニッシュ側で 先に動かす手はフィニッシュを戻す動きから	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 30"		フォーミング	100	0:02:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"		キャッチスカーリング ※プルブイ 姿勢注意	200	0:07:20
M-Swim①	150	×	1	3	3' 40"	↓		450	0:11:00
	100	×	1	3	2' 30"	↓		300	0:07:30
	50	×	2	3	1' 10"	↓	頑張ろう！ 繰り返し	300	0:07:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"		1/3呼吸 フォーミング	100	0:02:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1950	0:54:10