

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_12_16
(金)



【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	75	×	4	1	1' 30"	グライドキック25 スイム50	300	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	けのび10 ^{メートル} ～スイム ※ストリームラインをしっかりと作ろう	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"	キャッチスカーリング5秒 ミドルスカーリング5秒 リアスカーリング5秒 ※しっかりと止めて 各場所5秒間スカーリング	200	0:06:00
Swim	100	×	9	1	1' 45"	フォーミング	900	0:15:45
M-Swim①	300	×	3	1	5' 40"	100 ^{メートル} ずつビルドアップ ※100 ^{メートル} でしっかりとスピードを変えて	900	0:17:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:35

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_12_16
(金)



【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	75	×	4	1	1' 40"	グライドキック25 スイム50	300	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	けのび10 ^{メートル} 〜スイム ※ストリームラインをしっかりと作ろう	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' 50"	キャッチスカーリング5秒 ミドルスカーリング5秒 リアスカーリング5秒 ※しっかりと止めて 各場所5秒間スカーリング	200	0:06:40
Swim	100	×	7	1	1' 55"	フォーミング	700	0:13:25
M-Swim①	300	×	3	1	5' 50"	100 ^{メートル} ずつビルドアップ ※100 ^{メートル} でしっかりとスピードを変えて	900	0:17:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:10

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_12_16
(金)



【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	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"	けのび10 _{メートル} 〜スイム ※ストリームラインをしっかり作ろう	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
Drill	25	×	8	1	0' 55"	キャッチスカーリング5秒 ミドルスカーリング5秒 リアスカーリング5秒 ※しっかりと止めて 各場所5秒間スカーリング	200	0:07:20
Swim	100	×	7	1	2' 10"	フォーミング	700	0:15:10
M-Swim①	300	×	2	1	6' 30"	100 _{メートル} ずつビルドアップ ※100 _{メートル} でしっかりとスピードを変えて	600	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_12_16
(金)



【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	75	×	2	1	1' 55"	グライドキック25 スイム50	150	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 55"	けのび10 ^{メートル} ～スイム ※ストリームラインをしっかりと作ろう	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' 55"	キャッチスカーリング5秒 ミドルスカーリング5秒 リアスカーリング5秒 ※しっかりと止めて 各場所5秒間スカーリング	200	0:07:20
Swim	100	×	7	1	2' 20"	フォーミング	700	0:16:20
M-Swim①	300	×	2	1	7' 00"	100 ^{メートル} ずつビルドアップ ※100 ^{メートル} でしっかりとスピードを変えて	600	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:54:10