

スタミナ

筋持久力

テクニック

16_12_21

(水)



【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	100	×	4	1	1' 50"	チョイス	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ロングドッグパドル ※肘が伸びるまで強くフィニッシュを	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"	足タッチクロール ※親指がモモを触る	200	0:05:20
Swim	100	×	12	1	1' 30"	一定ペースで	1200	0:18:00
M-Swim①	200	×	4	1	3' 40"	奇数 IM 偶数 IMR	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:55:20

スタミナ

筋持久力

テクニック

16_12_21

(水)



【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	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ロングドッグパドル ※肘が伸びるまで強くフィニッシュを	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' 40"	足タッチクロール ※親指がモモを触る	200	0:05:20
Swim	100	×	10	1	1' 45"	一定ペースで	1000	0:17:30
M-Swim①	200	×	4	1	3' 45"	奇数 スイム 偶数 平泳ぎ25 クロール175	800	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:56:35

スタミナ

筋持久力

テクニック

16_12_21

(水)



【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	100	×	4	1	2' 10"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ロングドッグパドル ※肘が伸びるまで強くフィニッシュを	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"	足タッチクロール ※親指がモモを触る	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 50"	一定ペースで	800	0:14:40
M-Swim①	200	×	4	1	3' 55"	奇数 スイム 偶数 平泳ぎ25 クロール175	800	0:15:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:50

スタミナ

筋持久力

テクニック

16_12_21

(水)



【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	100	×	3	1	2' 15"	チョイス	300	0:06:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ロングドッグパドル ※肘が伸びるまで強くフィニッシュを	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' 45"	足タッチクロール ※親指がモモを触る	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 55"	一定ペースで	800	0:15:20
M-Swim①	200	×	4	1	4' 00"	奇数 スイム 偶数 平泳ぎ25 クロール175	800	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:05

スタミナ

筋持久力

テクニック

16_12_21

(水)



【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	100	×	3	1	2' 20"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ロングドッグパドル ※肘が伸びるまで強くフィニッシュを	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' 50"	足タッチクロール ※親指がモモを触る	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	2' 10"	一定ペースで	800	0:17:20
M-Swim①	200	×	3	1	4' 20"	奇数 スイム 偶数 平泳ぎ25 クロール175	600	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:50

スタミナ

筋持久力

テクニック

16_12_21

(水)



【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	100	×	2	1	2' 30"	チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ロングドッグパドル ※肘が伸びるまで強くフィニッシュを	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"	足タッチクロール ※親指がモモを触る	200	0:07:20
Swim	100	×	7	1	2' 20"	一定ペースで	700	0:16:20
M-Swim①	200	×	3	1	4' 45"	奇数 スイム 偶数 平泳ぎ25 クロール175	600	0:14:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:35