

テクニック

筋持久力

スタミナ

17\_01\_13

(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 距離を泳ごう200
- キャッチ動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	3' 50"	チョイス	400	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手前 右手ドッグパドル 偶数 右手前 左手ドッグパドル ※片手ずつ 丁寧に	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"	板片手 右手12.5 左手12.5 ※キャッチ動作を自分でチェック	200	0:06:00
Swim	200	×	5	1	3' 40"	一定ペースで	1000	0:18:20
M-Swim①	300	×	3	1	5' 20"	呼吸制限 1/5 1/4 1/3 ※左右呼吸 呼吸を止めた時の動作を意識	900	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:55:00

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_01\_13  
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 距離を泳ごう200
- キャッチ動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	4' 15"	チョイス	400	0:04:15
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手前 右手ドッグパドル 偶数 右手前 左手ドッグパドル ※片手ずつ 丁寧に	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"	板片手 右手12.5 左手12.5 ※キャッチ動作を自分でチェック	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 50"	一定ペースで	800	0:15:20
M-Swim①	300	×	3	1	5' 50"	呼吸制限 1/5 1/4 1/3 ※左右呼吸 呼吸を止めた時の動作を意識	900	0:17:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:54:00

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_01\_13  
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 距離を泳ごう200
- キャッチ動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	1	1	4' 40"	チョイス	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手前 右手ドッグパドル 偶数 右手前 左手ドッグパドル ※片手ずつ 丁寧に	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 15"	フォーミング	100	0:02:15
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板片手 右手12.5 左手12.5 ※キャッチ動作を自分でチェック	200	0:06:00
Swim	200	×	3	1	4' 20"	一定ペースで	600	0:13:00
M-Swim①	300	×	3	1	6' 30"	呼吸制限 1/5 1/4 1/3 ※左右呼吸 呼吸を止めた時の動作を意識	900	0:19:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:05

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_01\_13  
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 距離を泳ごう200
- キャッチ動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	1	1	5' 00"	チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手前 右手ドッグパドル 偶数 右手前 左手ドッグパドル ※片手ずつ 丁寧に	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"	板片手 右手12.5 左手12.5 ※キャッチ動作を自分でチェック	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	4' 40"	一定ペースで	800	0:18:40
M-Swim①	300	×	2	1	6' 50"	呼吸制限 1/5 1/4 1/3 ※左右呼吸 呼吸を止めた時の動作を意識	600	0:13:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:56:00