

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_01_30
(月)



【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

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	6	1	1' 30"	グライドキック25 スイム50	450	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	手首を固定して手のひらが正面を向くようにして6ストローク スイム6ストローク ※手首を固定する感覚と肘が外側に開き過ぎないように	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"	奇数 右手ドッグパドル 左手クロール 偶数 左手ドッグパドル 右手クロール	200	0:05:20
Swim	200	×	6	1	3' 20"	一定ペース	1200	0:20:00
Main-P①	400	×	2	1	6' 00"	パドル・プルブイ	800	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3050	0:56:20

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_01_30
(月)



【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	75	×	6	1	1' 40"	グライドキック25 スイム50	450	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	手首を固定して手のひらが正面を向くようにして6ストローク スイム6ストローク ※手首を固定する感覚と肘が外側に開き過ぎないように	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"	奇数 右手ドッグパドル 左手クロール 偶数 左手ドッグパドル 右手クロール	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 30"	一定ペース	800	0:14:00
Main-P①	400	×	2	1	7' 00"	パドル・プルブイ	800	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:54:50

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_01_30
(月)



【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	75	×	4	1	1' 45"	グライドキック25 スイム50	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	手首を固定して手のひらが正面を向くようにして6ストローク スイム6ストローク ※手首を固定する感覚と肘が外側に開き過ぎないように	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"	奇数 右手ドッグパドル 左手クロール 偶数 左手ドッグパドル 右手クロール	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 45"	一定ペース	800	0:15:00
Main-P①	400	×	2	1	7' 20"	パドル・プルブイ	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:53:35



【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

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_01_30
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	4	1	1' 45"	グライドキック25 スイム50	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	手首を固定して手のひらが正面を向くようにして6ストローク スイム6ストローク ※手首を固定する感覚と肘が外側に開き過ぎないように	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手ドッグパドル 左手クロール 偶数 左手ドッグパドル 右手クロール	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	3' 55"	一定ペース	800	0:15:40
Main-P①	400	×	2	1	7' 45"	パドル・プルブイ	800	0:15:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:56:30

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_01_30
(月)



【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	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"	手首を固定して手のひらが正面を向くようにして6ストローク スイム6ストローク ※手首を固定する感覚と肘が外側に開き過ぎないように	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"	奇数 右手ドッグパドル 左手クロール 偶数 左手ドッグパドル 右手クロール	200	0:06:40
Swim	200	×	3	1	4' 10"	一定ペース	600	0:12:30
Main-P①	400	×	2	1	8' 10"	パドル・プルブイ	800	0:16:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:40

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_01_30
(月)



【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

F

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' 55"	手首を固定して手のひらが正面を向くようにして6ストローク スイム6ストローク ※手首を固定する感覚と肘が外側に開き過ぎないように	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"	奇数 右手ドッグパドル 左手クロール 偶数 左手ドッグパドル 右手クロール	200	0:07:20
Swim	200	×	4	1	4' 30"	一定ペース	800	0:18:00
Main-P①	400	×	1	1	8' 40"	パドル・プルブイ	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:00