

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_02_10
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 100_mペースアップ
- リカバリー動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 00"	チョイス	200	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	入水後 親指肩タッチ ※リカバリーのタイミング 脇の下を伸ばす	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"	奇数 キャッチアップ 偶数 手を止めない ※しっかりと止める動作 止めない動作を意識	200	0:06:00
Swim	100	×	12	1	1' 40"	一定ペース	1200	0:20:00
M-Swim①	200	×	4	1	3' 50"	ストロークカウント ※25 _m のストローク数を数えて 同じストローク数になるように！	800	0:15:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:56:05

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_02_10
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 100_mベースアップ
- リカバリー動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	1	1	4' 00"	チョイス	200	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	入水後 親指肩タッチ ※リカバリーのタイミング 脇の下を伸ばす	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 キャッチアップ 偶数 手を止めない ※しっかりと止める動作 止めない動作を意識	200	0:06:00
Swim	100	×	12	1	1' 50"	一定ペース	1200	0:22:00
M-Swim①	200	×	3	1	4' 00"	ストロークカウント ※25 _m のストローク数を数えて 同じストローク数になるように！	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:54:50

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_02_10
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 100_{メートル}ベースアップ
- リカバリー動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	1	1	4' 20"	チョイス	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	入水後 親指肩タッチ ※リカバリーのタイミング 脇の下を伸ばす	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 キャッチアップ 偶数 手を止めない ※しっかりと止める動作 止めない動作を意識	200	0:06:40
Swim	100	×	9	1	2' 10"	一定ペース	900	0:19:30
M-Swim①	200	×	3	1	4' 20"	ストロークカウント ※25 _{メートル} のストローク数を数えて 同じストローク数になるように！	600	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:20

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_02_10
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 100_mベースアップ
- リカバリー動作

E

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"	入水後 親指肩タッチ ※リカバリーのタイミング 脇の下を伸ばす	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"	奇数 キャッチアップ 偶数 手を止めない ※しっかりと止める動作 止めない動作を意識	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	2' 20"	一定ペース	800	0:18:40
M-Swim①	200	×	3	1	4' 30"	ストロークカウント ※25 _m のストローク数を数えて 同じストローク数になるように！	600	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:30