

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_02_27
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- ベースアップ100
- リカバリー動作

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチアップ 手のひらを前で合わせる ※入水した手はひらを上に向けて	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"	リカバリー90度ストップ ※90度で静止 脱力して胸をタッチ 肘が頭より前に来るように	200	0:05:20
Swim	100	×	12	1	1' 30"	一定ペース	1200	0:18:00
Main-S①	25	×	1	4	0' 20"	ハード	100	0:01:20
	175	×	1	4	3' 00"	フォーミング 呼吸を整えよう! ※繰り返し 25はしっかりと止まって時計を見る	700	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:54:40

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_02_27
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- ベースアップ100
- リカバリー動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ 手のひらを前で合わせる ※入水した手はひらを上に向けて	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"	リカバリー90度ストップ ※90度で静止 脱力して胸をタッチ 肘が頭より前に来るように	200	0:06:00
Swim	100	×	10	1	1' 40"	一定ペース	1000	0:16:40
Main-S①	25	×	1	4	0' 25"	ハード	100	0:01:40
	175	×	1	4	3' 15"	フォーミング 呼吸を整えよう! ※繰り返し 25はしっかりと止まって時計を見る	700	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:56:10

テクニック

スタミナ

筋持久力

17_02_27

(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- ベースアップ100
- リカバリー動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	4' 10"	チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ 手のひらを前で合わせる ※入水した手はひらを上に向けて	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"	リカバリー90度ストップ ※90度で静止 脱力して胸をタッチ 肘が頭より前に来るように	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 45"	一定ペース	800	0:14:00
Main-S①	25	×	1	4	0' 30"	ハード	100	0:02:00
	175	×	1	4	3' 20"	フォーミング 呼吸を整えよう! ※繰り返し 25はしっかりと止まって時計を見る	700	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:54:35

テクニック

スタミナ

筋持久力

17_02_27

(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- ベースアップ100
- リカバリー動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	4' 15"	チョイス	400	0:08:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ 手のひらを前で合わせる ※入水した手はひらを上に向けて	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"	リカバリー90度ストップ ※90度で静止 脱力して胸をタッチ 肘が頭より前に来るように	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	1' 55"	一定ペース	800	0:15:20
Main-S①	25	×	1	3	0' 30"	ハード	75	0:01:30
	175	×	1	3	3' 30"	フォーミング 呼吸を整えよう! ※繰り返し 25はしっかりと止まって時計を見る	525	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:10

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_02_27
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- ベースアップ100
- 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' 20"	チョイス	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ 手のひらを前で合わせる ※入水した手はひらを上に向けて	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"	リカバリー90度ストップ ※90度で静止 脱力して胸をタッチ 肘が頭より前に来るように	200	0:06:40
Swim	100	×	9	1	2' 05"	一定ペース	900	0:18:45
Main-S①	25	×	1	3	0' 40"	ハード	75	0:02:00
	175	×	1	3	3' 40"	フォーミング 呼吸を整えよう! ※繰り返し 25はしっかりと止まって時計を見る	525	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:35

テクニック

スタミナ

筋持久力

17_02_27

(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- ベースアップ100
- リカバリー動作

F

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' 55"	キャッチアップ 手のひらを前で合わせる ※入水した手はひらを上に向けて	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"	リカバリー90度ストップ ※90度で静止 脱力して胸をタッチ 肘が頭より前に来るように	200	0:07:20
Swim	100	×	7	1	2' 20"	一定ペース	700	0:16:20
Main-S①	25	×	1	3	0' 40"	ハード	75	0:02:00
	175	×	1	3	4' 00"	フォーミング 呼吸を整えよう! ※繰り返し 25はしっかりと止まって時計を見る	525	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:00