

テクニック

筋持久力

スピード

17_03_03

(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ200
- プッシュ動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	8	1	1'00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0'40"	板クロール 顔上げ フィニッシュ ※水を真後ろに押す	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"	ロングドックパドル ※しっかりと肘が伸びるまで押し切る	200	0:05:20
Swim	200	×	5	1	3'30"	一定ペース	1000	0:17:30
M-Swim①	50	×	6	3	0'45"	1・3セット パドル 2セット スイム レスト60"	900	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:54:20

テクニック

筋持久力

スピード
17_03_03
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ200
- プッシュ動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 05"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール 顔上げ フィニッシュ ※水を真後ろに押す	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"	ロングドックパドル ※しっかりと肘が伸びるまで押し切る	200	0:06:00
Swim	200	×	5	1	3' 45"	一定ペース	1000	0:18:45
M-Swim①	50	×	5	3	0' 50"	1・3セット パドル 2セット スイム レスト60"	750	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:54:35

テクニック

筋持久力

スピード

17_03_03

(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ200
- プッシュ動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	4	1	1' 15"	チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール 顔上げ フィニッシュ ※水を真後ろに押す	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ロングドックパドル ※しっかりと肘が伸びるまで押し切る	200	0:06:00
Swim	200	×	5	1	4' 10"	一定ペース	1000	0:20:50
M-Swim①	50	×	4	3	1' 00"	1・3セット パドル 2セット スイム レスト60"	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:00

テクニック

筋持久力

スピード

17_03_03

(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ200
- プッシュ動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	4	1	1' 30"	チョイス	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板クロール 顔上げ フィニッシュ ※水を真後ろに押す	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"	ロングドックパドル ※しっかりと肘が伸びるまで押し切る	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	4' 30"	一定ペース	800	0:18:00
M-Swim①	50	×	3	3	1' 10"	1・3セット パドル 2セット スイム レスト60"	450	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:53:10