

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_03_08
(水)



【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

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	4	1	1' 55"	チョイス	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	後ろ向きスカーリング ※足の方に進む 手首柔らかく	200	0:06:00
Swim	200	×	6	1	3' 00"	一定ペース	1200	0:18:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	モモタッチクロール ※腕を伸ばして 親指が腿を触る	200	0:06:00
Main-S①	100	×	1	5	1' 40"	ストロークカウント	500	0:08:20
	100	×	1	5	1' 30"	↓同じになるように 繰り返し	500	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:56:30

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_03_08
(水)



【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	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	後ろ向きスカーリング ※足の方に進む 手首柔らかく	200	0:06:40
Swim	200	×	5	1	3' 30"	一定ペース	1000	0:17:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	モモタッチクロール ※腕を伸ばして 親指が腿を触る	200	0:06:00
Main-S①	100	×	1	4	1' 50"	ストロークカウント	400	0:07:20
	100	×	1	4	1' 40"	↓同じになるように 繰り返し	400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:10

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_03_08
(水)



【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	100	×	3	1	2' 10"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	後ろ向きスカーリング ※足の方に進む 手首柔らかく	200	0:06:40
Swim	200	×	5	1	3' 40"	一定ペース	1000	0:18:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	モモタッチクロール ※腕を伸ばして 親指が腿を触る	200	0:06:00
Main-S①	100	×	1	4	1' 55"	ストロークカウント	400	0:07:40
	100	×	1	4	1' 45"	↓同じになるように 繰り返し	400	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:10

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_03_08
(水)



【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	100	×	3	1	2' 15"	チョイス	300	0:06:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"	後ろ向きスカーリング ※足の方に進む 手首柔らかく	200	0:06:40
Swim	200	×	5	1	3' 50"	一定ペース	1000	0:19:10
Drill	25	×	8	1	0' 45"	モモタッチクロール ※腕を伸ばして 親指が腿を触る	200	0:06:00
Main-S①	100	×	1	4	2' 00"	ストロークカウント	400	0:08:00
	100	×	1	4	1' 50"	↓同じになるように 繰り返し	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:55

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_03_08
(水)



【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	100	×	2	1	2' 20"	チョイス	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	後ろ向きスカーリング ※足の方に進む 手首柔らかく	200	0:07:20
Swim	200	×	4	1	4' 10"	一定ペース	800	0:16:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	モモタッチクロール ※腕を伸ばして 親指が腿を触る	200	0:06:40
Main-S①	100	×	1	4	2' 10"	ストロークカウント	400	0:08:40
	100	×	1	4	2' 00"	↓同じになるように 繰り返し	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_03_08
(水)



【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

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	2	1	2' 30"	チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	後ろ向きスカーリング ※足の方に進む 手首柔らかく	200	0:07:20
Swim	200	×	3	1	4' 30"	一定ペース	600	0:13:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	モモタッチクロール ※腕を伸ばして 親指が腿を触る	200	0:06:40
Main-S①	100	×	1	4	2' 30"	ストロークカウント	400	0:10:00
	100	×	1	4	2' 15"	↓同じになるように 繰り返し	400	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:30