

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_03\_10  
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	75	×	4	1	1' 30"	グライドキック25 スイム50	300	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 左手前 右手クロール フィニッシュ 偶数 右手前 左手クロール フィニッシュ ※前の手はぶれないように しっかり水を押す	200	0:05:20
Swim	200	×	4	1	3' 30"	一定ペース	800	0:14:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	板座って 前向き ※板に座った状態で 水を押し進む	100	0:04:00
M-Swim①	400	×	3	1	7' 20"	25ハード 75スイム 繰り返し ※スピードを上げてから水に乗る	1200	0:22:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:54:20

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17.03.10  
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	75	×	4	1	1' 40"	グライドキック25 スイム50	300	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手前 右手クロール フィニッシュ 偶数 右手前 左手クロール フィニッシュ ※前の手はぶれないように しっかり水を押す	200	0:06:00
Swim	200	×	3	1	3' 45"	一定ペース	600	0:11:15
Drill	25	×	4	1	1' 00"	板座って 前向き ※板に座った状態で 水を押して進む	100	0:04:00
M-Swim①	400	×	3	1	7' 40"	25ハード 75スイム 繰り返し ※スピードを上げてから水に乗る	1200	0:23:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:53:55

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_03\_10  
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	75	×	2	1	1' 45"	グライドキック25 スイム50	150	0:03:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手前 右手クロール フィニッシュ 偶数 右手前 左手クロール フィニッシュ ※前の手はぶれないように しっかり水を押す	200	0:06:00
Swim	200	×	3	1	4' 10"	一定ペース	600	0:12:30
Drill	25	×	4	1	1' 00"	板座って 前向き ※板に座った状態で 水を押し進む	100	0:04:00
M-Swim①	400	×	3	1	8' 30"	25ハード 75スイム 繰り返し ※スピードを上げてから水に乗る	1200	0:25:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:54:30

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_03\_10  
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	75	×	2	1	1' 50"	グライドキック25 スイム50	150	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手前 右手クロール フィニッシュ 偶数 右手前 左手クロール フィニッシュ ※前の手はぶれないように しっかり水を押す	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	4' 30"	一定ペース	800	0:18:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	板座って 前向き ※板に座った状態で 水を押し進む	100	0:04:00
M-Swim①	400	×	2	1	8' 50"	25ハード 75スイム 繰り返し ※スピードを上げてから水に乗る	800	0:17:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:53:00