

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_03_15
(水)



【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

A

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"	モモタッチクロール 手首 ※指先が真下を向いた状態で腕を伸ばして 手首を当てる	200	0:05:20
Swim	200	×	6	1	3' 00"	一定ペース	1200	0:18:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング ※腕を伸ばした状態で 肘が曲がらないように	200	0:06:00
Main-S①	150	×	1	5	2' 10"	スピードアップ	750	0:10:50
	50	×	1	5	1' 00"	フォーミング 繰り返し	250	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:56:10

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_03_15
(水)



【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	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	モモタッチクロール 手首 ※指先が真下を向いた状態で腕を伸ばして 手首を当てる	200	0:06:00
Swim	200	×	5	1	3' 30"	一定ペース	1000	0:17:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング ※腕を伸ばした状態で 肘が曲がらないように	200	0:06:40
Main-S①	150	×	1	4	2' 30"	スピードアップ	600	0:10:00
	50	×	1	4	1' 00"	フォーミング 繰り返し	200	0:04:00
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_15
(水)



【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	50	×	6	1	1' 05"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	モモタッチクロール 手首 ※指先が真下を向いた状態で腕を伸ばして 手首を当てる	200	0:06:00
Swim	200	×	5	1	3' 40"	一定ペース	1000	0:18:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング ※腕を伸ばした状態で 肘が曲がらないように	200	0:06:40
Main-S①	150	×	1	4	2' 40"	スピードアップ	600	0:10:40
	50	×	1	4	1' 10"	フォーミング 繰り返し	200	0:04:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:50

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_03_15
(水)



【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	50	×	4	1	1' 10"	チョイス	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	モモタッチクロール 手首 ※指先が真下を向いた状態で腕を伸ばして 手首を当てる	200	0:06:00
Swim	200	×	5	1	3' 50"	一定ペース	1000	0:19:10
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング ※腕を伸ばした状態で 肘が曲がらないように	200	0:06:40
Main-S①	150	×	1	4	2' 45"	スピードアップ	600	0:11:00
	50	×	1	4	1' 15"	フォーミング 繰り返し	200	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:30

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_03_15
(水)



【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	50	×	4	1	1' 15"	チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	モモタッチクロール 手首 ※指先が真下を向いた状態で腕を伸ばして 手首を当てる	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	4' 10"	一定ペース	800	0:16:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	フィニッシュスカーリング ※腕を伸ばした状態で 肘が曲がらないように	200	0:07:20
Main-S①	150	×	1	4	3' 00"	スピードアップ	600	0:12:00
	50	×	1	4	1' 30"	フォーミング 繰り返し	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:56:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_03_15
(水)



【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

F

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"	モモタッチクロール 手首 ※指先が真下を向いた状態で腕を伸ばして 手首を当てる	200	0:06:40
Swim	200	×	3	1	4' 30"	一定ペース	600	0:13:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	フィニッシュスカーリング ※腕を伸ばした状態で 肘が曲がらないように	200	0:07:20
Main-S①	150	×	1	4	3' 15"	スピードアップ	600	0:13:00
	50	×	1	4	1' 30"	フォーミング 繰り返し	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:30