

テクニック

スピード

筋持久力
17_03_20
(月)



【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	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	バックスカーリング ※水をpushして 足の方へ進む	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"	板クロール 顔上げ フィニッシュ ※真後ろに水をpush	200	0:06:00
Main-S①	75	×	2	6	1' 00"	スピードアップ レスト60"	900	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:53:00

テクニック

スピード

筋持久力
17_03_20
(月)



【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"	バックスカーリング ※水をpushして 足の方へ進む	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"	板クロール 顔上げ フィニッシュ ※真後ろに水をpush	200	0:06:00
Main-S①	75	×	2	5	1' 10"	スピードアップ レスト60"	750	0:11:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:52:50

テクニック

スピード

筋持久力
17_03_20
(月)



【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"	バックスカーリング ※水をpushして 足の方へ進む	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"	板クロール 顔上げ フィニッシュ ※真後ろに水をpush	200	0:06:00
Main-S①	75	×	2	5	1' 15"	スピードアップ レスト60"	750	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:53:00

テクニック

スピード

筋持久力
17_03_20
(月)



【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"	バックスカーリング ※水をpushして 足の方へ進む	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"	板クロール 顔上げ フィニッシュ ※真後ろに水をpush	200	0:06:00
Main-S①	75	×	2	4	1' 20"	スピードアップ レスト60"	600	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:52:15

テクニック

スピード

筋持久力
17_03_20
(月)



【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"	バックスカーリング ※水をpushして 足の方へ進む	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"	板クロール 顔上げ フィニッシュ ※真後ろに水をpush	200	0:06:40
Main-S①	75	×	2	5	1' 30"	スピードアップ レスト60"	750	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:53:20

テクニック

スピード

筋持久力
17_03_20
(月)



【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	1' 00"		バックスカーリング ※水をpushして 足の方へ進む	200	0:08:00
Swim	200	×	4	1	4' 30"		一定ペース	800	0:18:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"		板クロール 顔上げ フィニッシュ ※真後ろに水をpush	200	0:06:40
Main-S①	75	×	4	2	1' 45"		スピードアップ レスト60"	600	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:54:40