

テクニック

筋持久力

スピード

17_03_31

(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	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	板クロール 12.5右手 肘上げ 胸からフィニッシュ 12.5左手 肘上げ 胸からフィニッシュ ※肘が水面に出たまま動かす	200	0:05:20
Swim	200	×	5	1	3' 30"	一定ペース	1000	0:17:30
Drill	50	×	6	1	1' 05"	おへその前で手を止めてからフィニッシュ3回~3ストローク 繰り返し ※しっかりと手を止めて フィニッシュ動作のみ	300	0:06:30
M-Swim①	50	×	1	6	1' 00"	フォーミング	300	0:06:00
	50	×	1	6	0' 50"	スピードアップ	300	0:05:00
	50	×	1	6	0' 45"	頑張る! 繰り返し	300	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:55:50

テクニック

筋持久力

スピード
17_03_31
(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	200	×	2	1	4' 15"	チョイス	400	0:08:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール 12.5右手 肘上げ 胸からフィニッシュ 12.5左手 肘上げ 胸からフィニッシュ ※肘が水面に出たまま動かす	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 45"	一定ペース	800	0:15:00
Drill	50	×	6	1	1' 15"	おへその前で手を止めてからフィニッシュ3回~3ストローク 繰り返し ※しっかりと手を止めて フィニッシュ動作のみ	300	0:07:30
M-Swim①	50	×	1	5	1' 05"	フォーミング	250	0:05:25
	50	×	1	5	0' 55"	スピードアップ	250	0:04:35
	50	×	1	5	0' 50"	頑張る! 繰り返し	250	0:04:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:54:10

テクニック

筋持久力

スピード
17_03_31
(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	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール 12.5右手 肘上げ 胸からフィニッシュ 12.5左手 肘上げ 胸からフィニッシュ ※肘が水面に出たまま動かす	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	4' 05"	一定ペース	800	0:16:20
Drill	50	×	6	1	1' 20"	おへその前で手を止めてからフィニッシュ3回~3ストローク 繰り返し ※しっかりと手を止めて フィニッシュ動作のみ	300	0:08:00
M-Swim①	50	×	1	5	1' 15"	フォーミング	250	0:06:15
	50	×	1	5	1' 05"	スピードアップ	250	0:05:25
	50	×	1	5	1' 00"	頑張る！ 繰り返し	250	0:05:00
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

スピード
17_03_31
(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	200	×	1	1	4' 40"	チョイス	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板クロール 12.5右手 肘上げ 胸からフィニッシュ 12.5左手 肘上げ 胸からフィニッシュ ※肘が水面に出たまま動かす	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	4' 30"	一定ペース	800	0:18:00
Drill	50	×	5	1	1' 30"	おへその前で手を止めてからフィニッシュ3回~3ストローク 繰り返し ※しっかりと手を止めて フィニッシュ動作のみ	250	0:07:30
M-Swim①	50	×	1	4	1' 30"	フォーミング	200	0:06:00
	50	×	1	4	1' 20"	スピードアップ	200	0:05:20
	50	×	1	4	1' 10"	頑張る！ 繰り返し	200	0:04:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:55:50