

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_05_05
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- フォーミング100
- キャッチ動作

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' 40"	ドッグパドル プルブイ(キック無し) ※プルブイ キャッチ動作	200	0:05:20
Swim	100	×	4	1	1' 40"	フォーム・ペースは各自サークル内で	400	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	S字クロール ※sの字を描いて 動作を大きく 水を掴む感覚を	200	0:05:20
Main-S①	400	×	4	1	7' 00"	ストローク数18~20以内で ※一定ストローク	1600	0:28:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:56:20

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_05_05
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- フォーミング100
- キャッチ動作

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"	ドッグパドル プルブイ(キック無し) ※プルブイ キャッチ動作	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 55"	フォーム・ペースは各自サークル内で	600	0:11:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	S字クロール ※sの字を描いて 動作を大きく 水を掴む感覚を	200	0:06:00
Main-S①	400	×	3	1	7' 30"	ストローク数18~20以内で ※一定ストローク	1200	0:22:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:30

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_05_05
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- フォーミング100
- キャッチ動作

D

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"	ドッグパドル プルブイ(キック無し) ※プルブイ キャッチ動作	200	0:06:00
Swim	100	×	5	1	2' 05"	フォーム・ペースは各自サークル内で	500	0:10:25
Drill	25	×	8	1	0' 45"	S字クロール ※sの字を描いて 動作を大きく 水を掴む感覚を	200	0:06:00
Main-S①	400	×	3	1	8' 00"	ストローク数18~20以内で ※一定ストローク	1200	0:24:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:25

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_05_05
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- フォーミング100
- キャッチ動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	4	1	1' 20"	チョイス	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドッグパドル プルブイ(キック無し) ※プルブイ キャッチ動作	200	0:06:40
Swim	100	×	3	1	2' 20"	フォーム・ペースは各自サークル内で	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	S字クロール ※sの字を描いて 動作を大きく 水を掴む感覚を	200	0:06:40
Main-S①	400	×	3	1	8' 40"	ストローク数18~20以内で ※一定ストローク	1200	0:26:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:40