

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_05_10
(水)



【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

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"	外側入水クロール ※肩の位置より外側へ手を入れてキャッチ動作	200	0:05:20
Swim	100	×	10	1	1' 35"	フォーム・ストローク・スピード 各自	1000	0:15:50
Drill	25	×	8	1	0' 40"	S字クロール ※Sの字を書くように キャッチで水を掴む	200	0:05:20
Main-S①	200	×	3	2	3' 05"	レスト30"	1200	0:18:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:56:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_05_10
(水)



【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' 45"	外側入水クロール ※肩の位置より外側へ手を入れてキャッチ動作	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 45"	フォーム・ストローク・スピード 各自	800	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	S字クロール ※Sの字を書くように キャッチで水を掴む	200	0:06:00
Main-S①	200	×	3	2	3' 20"	レスト30"	1200	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:57:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_05_10
(水)



【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	×	8	1	1' 05"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	外側入水クロール ※肩の位置より外側へ手を入れてキャッチ動作	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 55"	フォーム・ストローク・スピード 各自	800	0:15:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	S字クロール ※Sの字を書くように キャッチで水を掴む	200	0:06:00
Main-S①	200	×	2	2	3' 40"	レスト30"	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:53:40



【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

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_05_10
(水)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 10"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	外側入水クロール ※肩の位置より外側へ手を入れてキャッチ動作	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	2' 05"	フォーム・ストローク・スピード 各自	800	0:16:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	S字クロール ※Sの字を書くように キャッチで水を掴む	200	0:06:00
Main-S①	200	×	2	2	3' 50"	レスト30"	800	0:15:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:00



【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

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_05_10
(水)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	5	1	1' 15"	チョイス	250	0:06:15
Drill	25	×	8	1	0' 45"	外側入水クロール ※肩の位置より外側へ手を入れてキャッチ動作	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	2' 10"	フォーム・ストローク・スピード 各自	800	0:17:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	S字クロール ※Sの字を書くように キャッチで水を掴む	200	0:06:00
Main-S①	200	×	2	2	4' 05"	レスト30"	800	0:16:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:54:55

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_05_10
(水)



【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

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"	外側入水クロール ※肩の位置より外側へ手を入れてキャッチ動作	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	2' 20"	フォーム・ストローク・スピード 各自	800	0:18:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	S字クロール ※Sの字を書くように キャッチで水を掴む	200	0:06:40
Main-S①	200	×	3	1	4' 30"		600	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:30