

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_06_02
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- スピードアップ100
- プル動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	1	1	4' 10"	チョイス	200	0:04:10
Drill	25	×	8	1	0' 50"	スカーリング 肩の位置で ※脇の下を開いて 肘は水面に出ない	200	0:06:40
Swim	100	×	4	2	1' 45"	レスト30"	800	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール 肘を開いた状態で ※脇を閉じない	200	0:06:00
Main-S①	400	×	3	1	7' 20"	1分50秒ベース	1200	0:22:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:50

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_06_02
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- スピードアップ100
- プル動作

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"	スカーリング 肩の位置で ※脇の下を開いて 肘は水面に出ない	200	0:05:20
Swim	100	×	4	2	1' 35"	レスト30"	800	0:12:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	板クロール 肘を開いた状態で ※脇を閉じない	200	0:05:20
Main-S①	400	×	3	1	6' 50"	1分40秒ベース	1200	0:20:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:54:50

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_06_02
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- スピードアップ100
- プル動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	1	1	4' 20"	チョイス	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	スカーリング 肩の位置で ※脇の下を開いて 肘は水面に出ない	200	0:06:40
Swim	100	×	3	2	2' 00"	レスト30"	600	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板クロール 肘を開いた状態で ※脇を閉じない	200	0:06:40
Main-S①	400	×	3	1	8' 00"	2分00秒ベース	1200	0:24:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:56:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_06_02
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- スピードアップ100
- プル動作

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' 55"	スカーリング 肩の位置で ※脇の下を開いて 肘は水面に出ない	200	0:07:20
Swim	100	×	3	2	2' 15"	レスト30"	600	0:13:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板クロール 肘を開いた状態で ※脇を閉じない	200	0:06:40
Main-S①	400	×	2	1	9' 20"	2分20秒ベース	800	0:18:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:53:50