

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_06_19
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- スピードアップ100
- プル動作

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"	右手お腹の前固定12.5 左手お腹の前12.5 ※脇を開いて 肘が閉じないように	200	0:05:20
Swim	100	×	6	1	1'25"	ドリル意識 スピード上げて	600	0:08:30
Drill	25	×	8	1	0'40"	プルスカーリング ※胸とお腹の前で 肘を固定して	200	0:05:20
Main-S①	300	×	6	1	4'30"	奇数 スイム 偶数 パドル	1800	0:27:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	0:57:10

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_06_19
(月)



【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	50	×	8	1	1'00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	右手お腹の前固定12.5 左手お腹の前12.5 ※脇を開いて 肘が閉じないように	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1'35"	ドリル意識 スピード上げて	600	0:09:30
Drill	25	×	8	1	0'50"	プルスカーリング ※胸とお腹の前で 肘を固定して	200	0:06:40
Main-S①	300	×	5	1	4'55"	奇数 スイム 偶数 パドル	1500	0:24:35
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:57:45

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_06_19
(月)



【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	50	×	6	1	1'05"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0'45"	右手お腹の前固定12.5 左手お腹の前12.5 ※脇を開いて 肘が閉じないように	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1'45"	ドリル意識 スピード上げて	800	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0'50"	プルスカーリング ※胸とお腹の前で 肘を固定して	200	0:06:40
Main-S①	300	×	4	1	5'20"	奇数 スイム 偶数 パドル	1200	0:21:20
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:57:30

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_06_19
(月)



【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	50	×	5	1	1' 10"	チョイス	250	0:05:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	右手お腹の前固定12.5 左手お腹の前12.5 ※脇を開いて 肘が閉じないように	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	1' 55"	ドリル意識 スピード上げて	600	0:11:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	プルスカーリング ※胸とお腹の前で 肘を固定して	200	0:06:40
Main-S①	300	×	4	1	5' 50"	奇数 スイム 偶数 パドル	1200	0:23:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:57:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_06_19
(月)



【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	50	×	4	1	1' 15"	チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	右手お腹の前固定12.5 左手お腹の前12.5 ※脇を開いて 肘が閉じないように	200	0:06:40
Swim	100	×	5	1	2' 05"	ドリル意識 スピード上げて	500	0:10:25
Drill	25	×	8	1	0' 55"	プルスカーリング ※胸とお腹の前で 肘を固定して	200	0:07:20
Main-S①	300	×	4	1	6' 20"	奇数 スイム 偶数 パドル	1200	0:25:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:57:45

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_06_19
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- スピードアップ100
- プル動作

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' 55"	右手お腹の前固定12.5 左手お腹の前12.5 ※脇を開いて 肘が閉じないように	200	0:07:20
Swim	100	×	6	1	2' 20"	ドリル意識 スピード上げて	600	0:14:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	プルスカーリング ※胸とお腹の前で 肘を固定して	150	0:05:30
Main-S①	300	×	3	1	6' 50"	奇数 スイム 偶数 パドル	900	0:20:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:56:20