

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_06_30
(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	50	×	8	1	1'00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	奇数 右手板左手クロール 右手はキャッチの形でスライド肘上げ 偶数 左手板右手クロール 左手はキャッチの形でスライド肘上げ	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1'35"	ドリル意識 スピードアップ	800	0:12:40
Drill	25	×	8	1	0'45"	プルスカーリング 肩の前で手を伸ばして12.5 スイム12.5 ※肘を伸ばして 手は肩の前	200	0:06:00
Main-S①	300	×	4	1	5'00"	最初の25呼吸1回 残りスイム ※呼吸制限 耐乳酸	1200	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:55:40



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- スピードアップ100
- プル動作

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_06_30
(金)

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' 50"	奇数 右手板左手クロール 右手はキャッチの形でスライド肘上げ 偶数 左手板右手クロール 左手はキャッチの形でスライド肘上げ	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	1' 50"	ドリル意識 スピードアップ	600	0:11:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	プルスカーリング 肩の前で手を伸ばして12.5 スイム12.5 ※肘を伸ばして 手は肩の前	200	0:06:40
Main-S①	300	×	4	1	5' 30"	最初の25呼吸1回 残リスイム ※呼吸制限 耐乳酸	1200	0:22:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:50

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_06_30
(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	50	×	4	1	1' 10"	チョイス	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手板左手クロール 右手はキャッチの形でスライド肘上げ 偶数 左手板右手クロール 左手はキャッチの形でスライド肘上げ	200	0:06:40
Swim	100	×	7	1	2' 05"	ドリル意識 スピードアップ	700	0:14:35
Drill	25	×	8	1	0' 50"	プルスカーリング 肩の前で手を伸ばして12.5 スイム12.5 ※肘を伸ばして 手は肩の前	200	0:06:40
Main-S①	300	×	3	1	6' 30"	最初の25呼吸1回 残りスイム ※呼吸制限 耐乳酸	900	0:19:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:05

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_06_30
(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	50	×	4	1	1' 20"	チョイス	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 右手板左手クロール 右手はキャッチの形でスライド肘上げ 偶数 左手板右手クロール 左手はキャッチの形でスライド肘上げ	200	0:07:20
Swim	100	×	4	1	2' 20"	ドリル意識 スピードアップ	400	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	プルスカーリング 肩の前で手を伸ばして12.5 スイム12.5 ※肘を伸ばして 手は肩の前	200	0:07:20
Main-S①	300	×	3	1	7' 00"	最初の25呼吸1回 残りスイム ※呼吸制限 耐乳酸	900	0:21:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:53:20