

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_07_17
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- スピードアップ200
- プッシュ動作

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	3' 50"	チョイス	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	フィニッシュ後3秒キープクロール ※フィニッシュ動作で肘を伸ばして水面から出した状態でキープ	200	0:05:20
Swim	200	×	4	1	3' 00"	ドリル意識で スピードアップ	800	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 左手お腹押さえて 右手フィニッシュ動作12.5 スイム12.5 偶数 右手お腹押さえて 左手フィニッシュ動作12.5 スイム12.5 ※フィニッシュ動作と入水を肩で意識	200	0:05:20
Main-S①	400	×	3	1	7' 00"	IM200 クロール200	1200	0:21:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:54:20

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_07_17
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- スピードアップ200
- プッシュ動作

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' 45"	フィニッシュ後3秒キープクロール ※フィニッシュ動作で肘を伸ばして水面から出した状態でキープ	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 15"	ドリル意識で スピードアップ	800	0:13:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手お腹押さえて 右手フィニッシュ動作12.5 スイム12.5 偶数 右手お腹押さえて 左手フィニッシュ動作12.5 スイム12.5 ※フィニッシュ動作と入水を肩で意識	200	0:06:00
Main-S①	400	×	3	1	6' 40"	ストローク一定16~18以内で	1200	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:56:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_07_17
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- スピードアップ200
- プッシュ動作

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' 45"	フィニッシュ後3秒キープクロール ※フィニッシュ動作で肘を伸ばして水面から出した状態でキープ	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 30"	ドリル意識で スピードアップ	800	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手お腹押さえて 右手フィニッシュ動作12.5 スイム12.5 偶数 右手お腹押さえて 左手フィニッシュ動作12.5 スイム12.5 ※フィニッシュ動作と入水を肩で意識	200	0:06:00
Main-S①	400	×	3	1	7' 20"	ストローク一定16~18以内で	1200	0:22:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:10

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_07_17
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- スピードアップ200
- プッシュ動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 15"	チョイス	200	0:04:15
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュ後3秒キープクロール ※フィニッシュ動作で肘を伸ばして水面から出した状態でキープ	200	0:06:00
Swim	200	×	3	1	3' 55"	ドリル意識で スピードアップ	600	0:11:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手お腹押さえて 右手フィニッシュ動作12.5 スイム12.5 偶数 右手お腹押さえて 左手フィニッシュ動作12.5 スイム12.5 ※フィニッシュ動作と入水を肩で意識	200	0:06:40
Main-S①	400	×	3	1	8' 10"	ストローク一定16~18以内で	1200	0:24:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:56:10

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_07_17
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- スピードアップ200
- プッシュ動作

E

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"	フィニッシュ後3秒キープクロール ※フィニッシュ動作で肘を伸ばして水面から出した状態でキープ	200	0:06:40
Swim	200	×	3	1	4' 10"	ドリル意識で スピードアップ	600	0:12:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	奇数 左手お腹押さえて 右手フィニッシュ動作12.5 スイム12.5 偶数 右手お腹押さえて 左手フィニッシュ動作12.5 スイム12.5 ※フィニッシュ動作と入水を肩で意識	150	0:05:00
Main-S①	400	×	3	1	8' 20"	ストローク一定16~18以内で	1200	0:25:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:56:30

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_07_17
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- スピードアップ200
- プッシュ動作

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	フィニッシュ後3秒キープクロール ※フィニッシュ動作で肘を伸ばして水面から出した状態でキープ	200	0:07:20
Swim	200	×	3	1	4' 30"	ドリル意識で スピードアップ	600	0:13:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 左手お腹押さえて 右手フィニッシュ動作12.5 スイム12.5 偶数 右手お腹押さえて 左手フィニッシュ動作12.5 スイム12.5 ※フィニッシュ動作と入水を肩で意識	200	0:07:20
Main-S①	400	×	2	1	9' 00"	ストローク一定16~18以内で	800	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:53:40