

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_07_28
(金)



【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	50	×	6	1	1' 00"	チョイス	300	0:06:00
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	×	3	4	3' 15"	ドリル意識で スピードアップ ※レスト30"	2400	0:39:00
Drill	25	×	4	1	0' 45"	キャッチアップ 1ストローク10秒かけて	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:56:20



【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

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_07_28
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	4	1	1' 00"	チョイス	200	0:04:00
Drill	25	×	6	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	150	0:04:30
Swim	200	×	3	4	3' 30"	ドリル意識で スピードアップ ※レスト30"	2400	0:42:00
Drill	25	×	4	1	0' 45"	キャッチアップ 1ストローク10秒かけて	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	0:56:30



【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

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_07_28
(金)

D

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' 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	3	4' 00"	ドリル意識で スピードアップ ※レスト30"	1800	0:36:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	キャッチアップ 1ストローク10秒かけて	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:54:30

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_07_28
(金)



【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	50	×	4	1	1' 30"	チョイス	200	0:06:00
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	×	2	4	4' 20"	ドリル意識で スピードアップ ※レスト30"	1600	0:34:40
Drill	25	×	6	1	0' 50"	キャッチアップ 1ストローク10秒かけて	150	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:55:20