

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_08_25
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- フォーミング100
- 動作確認

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' 50"	右手ドックパドル3回 左手ドックパドル3回 スイム6ストローク くり返し ※キャッチ動作意識	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	1' 40"	ドリル意識で フォームチェック	800	0:13:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュ動作3回 3ストロークチェンジ ※肩を動かす	200	0:06:00
M-Swim	100	×	1	3	1' 50"	フォーミング	300	0:05:30
	300	×	1	3	4' 30"	頑張ろう！！ 繰り返し	900	0:13:30
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_08_25
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- フォーミング100
- 動作確認

C

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' 45"	右手ドックパドル3回 左手ドックパドル3回 スイム6ストローク くり返し ※キャッチ動作意識	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 50"	ドリル意識で フォームチェック	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュ動作3回 3ストロークチェンジ ※肩を動かす	200	0:06:00
M-Swim	100	×	1	3	2' 00"	フォーミング	300	0:06:00
	300	×	1	3	5' 00"	頑張ろう！！ 繰り返し	900	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:56:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_08_25
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- フォーミング100
- 動作確認

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"	右手ドックパドル3回 左手ドックパドル3回 スイム6ストローク くり返し ※キャッチ動作意識	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	2' 00"	ドリル意識で フォームチェック	600	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュ動作3回 3ストロークチェンジ ※肩を動かす	200	0:06:40
M-Swim	100	×	1	3	2' 15"	フォーミング	300	0:06:45
	300	×	1	3	5' 40"	頑張ろう！！ 繰り返し	900	0:17:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:56:45

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_08_25
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- フォーミング100
- 動作確認

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"	右手ドックパドル3回 左手ドックパドル3回 スイム6ストローク くり返し ※キャッチ動作意識	200	0:06:40
Swim	100	×	7	1	2' 20"	ドリル意識で フォームチェック	700	0:16:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュ動作3回 3ストロークチェンジ ※肩を動かす	200	0:06:40
M-Swim	100	×	1	2	2' 30"	フォーミング	200	0:05:00
	300	×	1	2	6' 15"	頑張ろう！！ 繰り返し	600	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:56:10