

テクニック

筋持久力

スタミナ

17\_09\_22

(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- フォーミング200
- 動作確認

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	25	×	8	1	0' 40"	チョイス	200	0:05:20
	200	×	1	1	4' 40"	板キック	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	手のひら合わせてグライドキック12.5 スイム12.5 ※合わせた手のひらをスライドさせて 脇の下を伸ばす	200	0:05:20
Swim	200	×	4	1	3' 10"	ドリル意識で フォーミング	800	0:12:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	フィニッシュスカーリング ドルフィンキックで ※フィニッシュとキックのタイミングを合わせよう	200	0:05:20
M-Swim	300	×	4	1	4' 45"	奇数 スイム 偶数 プルブイ	1200	0:19:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:55:20

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_09\_22  
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- フォーミング200
- 動作確認

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	25	×	8	1	0' 40"	チョイス	200	0:05:20
	200	×	1	1	5' 00"	板キック	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	手のひら合わせてグライドキック12.5 スイム12.5 ※合わせた手のひらをスライドさせて 脇の下を伸ばす	200	0:06:00
Swim	200	×	3	1	3' 35"	ドリル意識で フォーミング	600	0:10:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング ドルフィンキックで ※フィニッシュとキックのタイミングを合わせよう	200	0:06:00
M-Swim	300	×	4	1	5' 20"	奇数 スイム 偶数 プルブイ	1200	0:21:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:57:25

テクニック

筋持久力

スタミナ

17\_09\_22

(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- フォーミング200
- 動作確認

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	25	×	4	1	0' 40"	チョイス	100	0:02:40
	200	×	1	1	6' 00"	板キック	200	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	手のひら合わせてグライドキック12.5 スイム12.5 ※合わせた手のひらをスライドさせて 脇の下を伸ばす	150	0:05:00
Swim	200	×	3	1	3' 55"	ドリル意識で フォーミング	600	0:11:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング ドルフィンキックで ※フィニッシュとキックのタイミングを合わせよう	200	0:06:40
M-Swim	300	×	4	1	5' 50"	奇数 スイム 偶数 プルブイ	1200	0:23:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:58:25

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_09\_22  
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- フォーミング200
- 動作確認

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	25	×	4	1	0' 45"	チョイス	100	0:03:00
	200	×	1	1	6' 00"	板キック	200	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	手のひら合わせてグライドキック12.5 スイム12.5 ※合わせた手のひらをスライドさせて 脇の下を伸ばす	150	0:05:00
Swim	200	×	3	1	4' 20"	ドリル意識で フォーミング	600	0:13:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング ドルフィンキックで ※フィニッシュとキックのタイミングを合わせよう	200	0:06:40
M-Swim	300	×	3	1	6' 45"	奇数 スイム 偶数 プルブイ	900	0:20:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:56:55