

テクニック

スピード

筋持久力
18_01_10
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 泳ぎ込み 200
- キャッチ動作

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	2	1	6' 50"	チョイス	800	0:13:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ドックパドル 脇の下開いたまま ※指先は真下 脇を閉じない	200	0:05:20
Swim	200	×	3	2	3' 00"	一定ペース レスト30"	1200	0:18:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチスカーリング ※キャッチ動作 肘の位置固定	200	0:06:00
Main-S	50	×	4	4	0' 40"	レスト20"	800	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	0:56:40

テクニック

スピード

筋持久力
18_01_10
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 泳ぎ込み 200
- キャッチ動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	400	×	2	1	7' 20"		チョイス	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"		ドックパドル 脇の下開いたまま ※指先は真下 脇を閉じない	200	0:06:00
Swim	200	×	3	2	3' 10"		一定ペース レスト30"	1200	0:19:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		キャッチスカーリング ※キャッチ動作 肘の位置固定	200	0:06:00
Main-S	50	×	3	4	0' 45"		レスト20"	600	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3100	0:57:40

テクニック

スピード

筋持久力
18_01_10
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 泳ぎ込み 200
- キャッチ動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	400	×	2	1	7' 40"		チョイス	800	0:15:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"		ドックパドル 脇の下開いたまま ※指先は真下 脇を閉じない	200	0:06:00
Swim	200	×	3	2	3' 30"		一定ペース レスト30"	1200	0:21:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"		キャッチスカーリング ※キャッチ動作 肘の位置固定	200	0:06:40
Main-S	50	×	3	3	0' 50"		レスト20"	450	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2950	0:59:30

テクニック

スピード

筋持久力
18_01_10
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 泳ぎ込み 200
- キャッチ動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	400	×	2	1	7' 50"		チョイス	800	0:15:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"		ドックパドル 脇の下開いたまま ※指先は真下 脇を閉じない	200	0:06:00
Swim	200	×	3	2	3' 45"		一定ペース レスト30"	1200	0:22:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"		キャッチスカーリング ※キャッチ動作 肘の位置固定	200	0:06:40
Main-S	50	×	2	3	0' 50"		レスト20"	300	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2800	0:58:50

テクニック

スピード

筋持久力
18_01_10
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 泳ぎ込み 200
- キャッチ動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	400	×	2	1	8' 30"		チョイス	800	0:17:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		ドックパドル 脇の下開いたまま ※指先は真下 脇を閉じない	200	0:06:00
Swim	200	×	2	2	4' 15"		一定ペース レスト30"	800	0:17:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"		キャッチスカーリング ※キャッチ動作 肘の位置固定	150	0:05:30
Main-S	50	×	2	4	1' 00"		レスト20"	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2450	0:56:30

テクニック

スピード

筋持久力
18_01_10
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 泳ぎ込み 200
- キャッチ動作

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	2	1	10' 00"	チョイス	800	0:20:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドックパドル 脇の下開いたまま ※指先は真下 脇を閉じない	200	0:06:40
Swim	200	×	2	2	4' 40"	一定ペース レスト30"	800	0:18:40
Drill	25	×	6	1	0' 55"	キャッチスカーリング ※キャッチ動作 肘の位置固定	150	0:05:30
Main-S	50	×	2	2	1' 10"	レスト20"	200	0:04:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:58:30