

テクニック

スタミナ

筋持久力

18_01_12

(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	800	×	1	1	14' 40"	チョイス	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 右手ドックパドル 左手体側 偶数 左手ドッグパドル 右手体側 ※キャッチ動作 ローリング意識	200	0:05:20
Swim	200	×	4	2	3' 10"	ベースアップ レスト60" 1S パドル 2S スイム	1600	0:25:20
Drill	50	×	8	1	1' 00"	奇数 パドル掴んで 偶数 指先曲げて25 スイム25 ※キャッチの感覚	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:56:20

テクニック

スタミナ

筋持久力

18_01_12

(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	800	×	1	1	15' 20"	チョイス	800	0:15:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ドックパドル 左手体側 偶数 左手ドッグパドル 右手体側 ※キャッチ動作 ローリング意識	200	0:06:00
Swim	200	×	4	2	3' 30"	ベースアップ レスト60" 1S パドル 2S スイム	1600	0:28:00
Drill	50	×	6	1	1' 05"	奇数 パドル掴んで 偶数 指先曲げて25 スイム25 ※キャッチの感覚	300	0:06:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:58:50

テクニック

スタミナ

筋持久力

18_01_12

(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	800	×	1	1	16' 00"	チョイス	800	0:16:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ドックパドル 左手体側 偶数 左手ドッグパドル 右手体側 ※キャッチ動作 ローリング意識	200	0:06:00
Swim	200	×	3	2	3' 50"	ベースアップ レスト60" 1S パドル 2S スイム	1200	0:23:00
Drill	50	×	6	1	1' 10"	奇数 パドル掴んで 偶数 指先曲げて25 スイム25 ※キャッチの感覚	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:00

テクニック

スタミナ

筋持久力

18_01_12

(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	800	×	1	1	18' 00"	チョイス	800	0:18:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	奇数 右手ドックパドル 左手体側 偶数 左手ドッグパドル 右手体側 ※キャッチ動作 ローリング意識	150	0:05:00
Swim	200	×	3	2	4' 15"	ベースアップ レスト60" 1S パドル 2S スイム	1200	0:25:30
Drill	50	×	4	1	1' 15"	奇数 パドル掴んで 偶数 指先曲げて25 スイム25 ※キャッチの感覚	200	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:56:30