

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_01_22
(月)



【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	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	グライドキック 親指下におろして 小指から持ち上げる12.5 スイム12.5 ※肘を立てる キャッチの形	200	0:05:20
Swim	200	×	3	2	3' 00"	1S プルブイ 2S スイム レスト30"	1200	0:18:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	入水後親指下にしてクロール ※キャッチアップに近い形で 肘を上に向ける	200	0:05:20
M-Swim	50	×	2	6	0' 40"	スピードアップ	600	0:08:00
	100	×	1	6	1' 40"	フォーミング 繰り返し	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	0:57:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_01_22
(月)



【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	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック 親指下におろして 小指から持ち上げる12.5 スイム12.5 ※肘を立てる キャッチの形	200	0:06:00
Swim	200	×	3	2	3' 10"	1S プルブイ 2S スイム レスト30"	1200	0:19:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	入水後親指下にしてクロール ※キャッチアップに近い形で 肘を上に向ける	200	0:05:20
M-Swim	50	×	2	5	0' 45"	スピードアップ	500	0:07:30
	100	×	1	5	1' 45"	フォーミング 繰り返し	500	0:08:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:57:35

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_01_22
(月)



【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	50	×	7	1	1' 05"	チョイス	350	0:07:35
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック 親指下におろして 小指から持ち上げる12.5 スイム12.5 ※肘を立てる キャッチの形	200	0:06:00
Swim	200	×	3	2	3' 30"	1S プルブイ 2S スイム レスト30"	1200	0:21:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	入水後親指下にしてクロール ※キャッチアップに近い形で 肘を上に向ける	200	0:05:20
M-Swim	50	×	2	4	0' 45"	スピードアップ	400	0:06:00
	100	×	1	4	1' 50"	フォーミング 繰り返し	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:56:15

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_01_22
(月)



【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	50	×	6	1	1' 10"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック 親指下におろして 小指から持ち上げる12.5 スイム12.5 ※肘を立てる キャッチの形	200	0:06:00
Swim	200	×	3	2	3' 40"	1S プルブイ 2S スイム レスト30"	1200	0:22:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	入水後親指下にしてクロール ※キャッチアップに近い形で 肘を上に向ける	200	0:06:00
M-Swim	50	×	2	4	0' 50"	スピードアップ	400	0:06:40
	100	×	1	4	2' 00"	フォーミング 繰り返し	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:58:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_01_22
(月)



【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	50	×	4	1	1' 15"	チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	グライドキック 親指下におろして 小指から持ち上げる12.5 スイム12.5 ※肘を立てる キャッチの形	200	0:06:40
Swim	200	×	2	2	4' 05"	1S プルブイ 2S スイム レスト30"	800	0:16:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	入水後親指下にしてクロール ※キャッチアップに近い形で 肘を上に向ける	200	0:06:40
M-Swim	50	×	2	4	1' 00"	スピードアップ	400	0:08:00
	100	×	1	4	2' 15"	フォーミング 繰り返し	400	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_01_22
(月)



【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	50	×	4	1	1' 20"	チョイス	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	グライドキック 親指下におろして 小指から持ち上げる12.5 スイム12.5 ※肘を立てる キャッチの形	200	0:06:40
Swim	200	×	2	2	4' 20"	1S プルブイ 2S スイム レスト30"	800	0:17:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	入水後親指下にしてクロール ※キャッチアップに近い形で 肘を上に向ける	200	0:06:40
M-Swim	50	×	1	4	1' 10"	スピードアップ	200	0:04:40
	100	×	1	4	2' 30"	フォーミング 繰り返し	400	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:53:40