

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_01_29
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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"	床に向けて手を伸ばして 親指を内側に捻る 少しずつ動かして水平に12.5 スイム12.5 ※肘を立てる	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"	ドックパドル5秒かけて12.5 スイム12.5 ※肘が落ちない 引かないように	200	0:05:20
M-Swim	200	×	2	1	3'00"	スイム	400	0:06:00
	200	×	2	1	2'55"	プルブイ	400	0:05:50
	200	×	2	1	2'50"	パドル プルブイ 続けて	400	0:05:40
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	0:57:10

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_01_29
(月)



【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	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	床に向けて手を伸ばして 親指を内側に捻る 少しずつ動かして水平に12.5 スイム12.5 ※肘を立てる	200	0:06:00
Swim	200	×	2	2	3' 10"	1S プルブイ 2S スイム レスト30"	800	0:12:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドックパドル5秒かけて12.5 スイム12.5 ※肘が落ちない 引かないように	200	0:06:00
M-Swim	200	×	2	1	3' 15"	スイム	400	0:06:30
	200	×	2	1	3' 10"	プルブイ	400	0:06:20
	200	×	2	1	2' 50"	パドル プルブイ 続けて	400	0:05:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:54:10

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_01_29
(月)



【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	50	×	7	1	1' 05"	チョイス	350	0:07:35
Drill	25	×	8	1	0' 45"	床に向けて手を伸ばして 親指を内側に捻る 少しずつ動かして水平に12.5 スイム12.5 ※肘を立てる	200	0:06:00
Swim	200	×	2	2	3' 40"	1S プルブイ 2S スイム レスト30"	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドックパドル5秒かけて12.5 スイム12.5 ※肘が落ちない 引かないように	200	0:06:00
M-Swim	200	×	1	1	3' 35"	スイム	200	0:03:35
	200	×	2	1	3' 25"	プルブイ	400	0:06:50
	200	×	2	1	3' 15"	パドル プルブイ 続けて	400	0:06:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:54:10

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_01_29
(月)



【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	50	×	6	1	1' 10"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	床に向けて手を伸ばして 親指を内側に捻る 少しずつ動かして水平に12.5 スイム12.5 ※肘を立てる	200	0:06:00
Swim	200	×	2	2	3' 50"	1S プルブイ 2S スイム レスト30"	800	0:15:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドックパドル5秒かけて12.5 スイム12.5 ※肘が落ちない 引かないように	200	0:06:40
M-Swim	200	×	1	1	3' 45"	スイム	200	0:03:45
	200	×	2	1	3' 30"	プルブイ	400	0:07:00
	200	×	2	1	3' 20"	パドル プルブイ 続けて	400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:25

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_01_29
(月)



【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	50	×	4	1	1' 15"	チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	床に向けて手を伸ばして 親指を内側に捻る 少しずつ動かして水平に12.5 スイム12.5 ※肘を立てる	200	0:06:40
Swim	200	×	2	2	4' 10"	1S プルブイ 2S スイム レスト30"	800	0:16:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ドックパドル5秒かけて12.5 スイム12.5 ※肘が落ちない 引かないように	200	0:07:20
M-Swim	200	×	1	1	4' 10"	スイム	200	0:04:10
	200	×	2	1	4' 05"	プルブイ	400	0:08:10
	200	×	2	1	3' 55"	パドル プルブイ 続けて	400	0:07:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:58:50

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_01_29
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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' 30"	チョイス	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	床に向けて手を伸ばして 親指を内側に捻る 少しずつ動かして水平に12.5 スイム12.5 ※肘を立てる	200	0:07:20
Swim	200	×	2	2	4' 30"	1S プルブイ 2S スイム レスト30"	800	0:18:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ドックパドル5秒かけて12.5 スイム12.5 ※肘が落ちない 引かないように	200	0:07:20
M-Swim	200	×	1	1	4' 20"	スイム	200	0:04:20
	200	×	1	1	4' 15"	プルブイ	200	0:04:15
	200	×	1	1	4' 10"	パドル プルブイ 続けて	200	0:04:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:25