

テクニック

スピード

筋持久力
18_02_02
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 姿勢維持 200
- リカバリー動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 リカバリー 親指入水 偶数 リカバリー 小指入水 ※肩甲骨を動かす	200	0:06:00
Swim	200	×	3	1	3' 30"	脛かプルブイ挟んで	600	0:10:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 サイドキック45度 腕上げキープ右12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック45度 腕上げキープ左12.5 スイム12.5 ※肩に力が入らないように	200	0:06:00
M-Swim	75	×	6	3	1' 10"	1S フットタッチ(ターンしてストップ)足をつかない 2S プルブイ 3S スイム レスト60"	1350	0:21:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:54:30

テクニック

スピード

筋持久力
18_02_02
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 姿勢維持 200
- リカバリー動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	4' 15"	チョイス	400	0:08:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 リカバリー 親指入水 偶数 リカバリー 小指入水 ※肩甲骨を動かす	200	0:06:00
Swim	200	×	3	1	3' 50"	脛かプルブイ挟んで	600	0:11:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 サイドキック45度 腕上げキープ右12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック45度 腕上げキープ左12.5 スイム12.5 ※肩に力が入らないように	200	0:06:00
M-Swim	75	×	6	3	1' 20"	1S スイム 2S プルブイ 3S スイム レスト60"	1350	0:24:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:59:00

テクニック

スピード

筋持久力
18_02_02
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 姿勢維持 200
- リカバリー動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 リカバリー 親指入水 偶数 リカバリー 小指入水 ※肩甲骨を動かす	200	0:06:40
Swim	200	×	3	1	4' 15"	脛かプルブイ挟んで	600	0:12:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 サイドキック45度 腕上げキープ右12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック45度 腕上げキープ左12.5 スイム12.5 ※肩に力が入らないように	200	0:06:40
M-Swim	75	×	6	2	1' 40"	1S プルブイ 2S スイム レスト60"	900	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:53:35

テクニック

スピード

筋持久力
18_02_02
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 姿勢維持 200
- リカバリー動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	1	1	4' 40"	チョイス	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 リカバリー 親指入水 偶数 リカバリー 小指入水 ※肩甲骨を動かす	200	0:06:40
Swim	200	×	3	1	4' 40"	脛かプルブイ挟んで	600	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 サイドキック45度 腕上げキープ右12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック45度 腕上げキープ左12.5 スイム12.5 ※肩に力が入らないように	200	0:06:40
M-Swim	75	×	6	2	1' 50"	1S プルブイ 2S スイム レスト60"	900	0:22:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:57:00