

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_02_07
(水)



【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

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	2	1	3' 45"	チョイス	400	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 ストレートリカバリー 90度で一度静止 偶数 サイドからリカバリー 水面近くを戻す ※肩甲骨の動きを意識	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 20"	脛かプルブイ挟んで 丁寧に ドリル意識	400	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 サイドキック 肘曲げ 脇を開いて水面タッチ 右手12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック 肘曲げ 脇を開いて水面タッチ 左手12.5 スイム12.5 ※肘を持ち上げるリカバリー動作	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 20"	脛かプルブイ挟んで 丁寧に ドリル意識	400	0:06:40
M-Swim	100	×	3	5	1' 25"	レスト15"	1500	0:21:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:57:05

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_02_07
(水)



【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	3' 55"	チョイス	400	0:07:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 ストレートリカバリー 90度で一度静止 偶数 サイドからリカバリー 水面近くを戻す ※肩甲骨の動きを意識	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 30"	脛かプルブイ挟んで 丁寧に ドリル意識	400	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 サイドキック 肘曲げ 脇を開いて水面タッチ 右手12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック 肘曲げ 脇を開いて水面タッチ 左手12.5 スイム12.5 ※肘を持ち上げるリカバリー動作	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 30"	脛かプルブイ挟んで 丁寧に ドリル意識	400	0:07:00
M-Swim	100	×	3	4	1' 30"	レスト15"	1200	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:54:50

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_02_07
(水)



【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' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 ストレートリカバリー 90度で一度静止 偶数 サイドからリカバリー 水面近くを戻す ※肩甲骨の動きを意識	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 45"	脛かプルブイ挟んで 丁寧に ドリル意識	400	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 サイドキック 肘曲げ 脇を開いて水面タッチ 右手12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック 肘曲げ 脇を開いて水面タッチ 左手12.5 スイム12.5 ※肘を持ち上げるリカバリー動作	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 45"	脛かプルブイ挟んで 丁寧に ドリル意識	400	0:07:30
M-Swim	100	×	3	4	1' 40"	レスト15"	1200	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:58:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_02_07
(水)



【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' 10"	チョイス	200	0:04:10
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 ストレートリカバリー 90度で一度静止 偶数 サイドからリカバリー 水面近くを戻す ※肩甲骨の動きを意識	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	4' 00"	脛かプルブイ挟んで 丁寧に ドリル意識	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 サイドキック 肘曲げ 脇を開いて水面タッチ 右手12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック 肘曲げ 脇を開いて水面タッチ 左手12.5 スイム12.5 ※肘を持ち上げるリカバリー動作	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	4' 00"	脛かプルブイ挟んで 丁寧に ドリル意識	400	0:08:00
M-Swim	100	×	3	4	1' 50"	レスト15"	1200	0:22:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:57:10

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_02_07
(水)



【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' 20"	チョイス	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 ストレートリカバリー 90度で一度静止 偶数 サイドからリカバリー 水面近くを戻す ※肩甲骨の動きを意識	200	0:06:40
Swim	200	×	2	1	4' 30"	脛かプルブイ挟んで 丁寧に ドリル意識	400	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 サイドキック 肘曲げ 脇を開いて水面タッチ 右手12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック 肘曲げ 脇を開いて水面タッチ 左手12.5 スイム12.5 ※肘を持ち上げるリカバリー動作	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 30"	脛かプルブイ挟んで 丁寧に ドリル意識	200	0:04:30
M-Swim	100	×	3	4	2' 00"	レスト15"	1200	0:24:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:58:10

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_02_07
(水)



【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

F

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' 55"	奇数 ストレートリカバリー 90度で一度静止 偶数 サイドからリカバリー 水面近くを戻す ※肩甲骨の動きを意識	200	0:07:20
Swim	200	×	2	1	4' 45"	脛かプルブイ挟んで 丁寧に ドリル意識	400	0:09:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 サイドキック 肘曲げ 脇を開いて水面タッチ 右手12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック 肘曲げ 脇を開いて水面タッチ 左手12.5 スイム12.5 ※肘を持ち上げるリカバリー動作	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 45"	脛かプルブイ挟んで 丁寧に ドリル意識	200	0:04:45
M-Swim	100	×	3	3	2' 10"	レスト15"	900	0:19:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:55