

テクニック

スピード

筋持久力
18_02_09
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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 | 400 | × | 1 | 1 | 7' 40" | チョイス | 400 | 0:07:40 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 奇数 サイドキック 腕上げキープ 右手12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック 腕上げキープ 左手12.5 スイム12.5 ※肩を上げないように | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 200 | × | 2 | 1 | 3' 30" | 脛かプルブイ挟んで | 400 | 0:07:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 3ストロークスイム 3リカバリー動作のみ 繰り返し ※リカバリー動作を大きく | 200 | 0:06:00 |
| M-Swim | 200 | × | 6 | 1 | 3' 10" | ストローク数一定 18~22まで | 1200 | 0:19:00 |
| Swim | 200 | × | 2 | 1 | 3' 30" | 脛かプルブイ挟んで パドル 丁寧に | 400 | 0:07:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2900 | 0:55:40 |



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 姿勢維持 200
- リカバリー動作

テクニック

スピード

筋持久力
18_02_09
(金)

C

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|--|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | ● | | | | |
| | | | | ● | | | | |
| | | | | ● | | | | |
| W-up | 400 | × | 1 | 1 | 7' 50" | チョイス | 400 | 0:07:50 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 奇数 サイドキック 腕上げキープ 右手12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック 腕上げキープ 左手12.5 スイム12.5 ※肩を上げないように | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 200 | × | 2 | 1 | 3' 50" | 脛かプルブイ挟んで | 400 | 0:07:40 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 3ストロークスイム 3リカバリー動作のみ 繰り返し ※リカバリー動作を大きく | 200 | 0:06:00 |
| M-Swim | 200 | × | 6 | 1 | 3' 45" | ストローク数一定 18~22まで | 1200 | 0:22:30 |
| Swim | 200 | × | 1 | 1 | 3' 50" | 脛かプルブイ挟んで パドル 丁寧に | 200 | 0:03:50 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2700 | 0:56:50 |

テクニック

スピード

筋持久力
18_02_09
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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 | 400 | × | 1 | 1 | 8' 00" | チョイス | 400 | 0:08:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | 奇数 サイドキック 腕上げキープ 右手12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック 腕上げキープ 左手12.5 スイム12.5 ※肩を上げないように | 200 | 0:06:40 |
| Swim | 200 | × | 2 | 1 | 4' 10" | 脛かプルブイ挟んで | 400 | 0:08:20 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 3ストロークスイム 3リカバリー動作のみ 繰り返し ※リカバリー動作を大きく | 200 | 0:06:00 |
| M-Swim | 200 | × | 5 | 1 | 4' 00" | ストローク数一定 18~22までで | 1000 | 0:20:00 |
| Swim | 200 | × | 1 | 1 | 4' 10" | 脛かプルブイ挟んで パドル 丁寧に | 200 | 0:04:10 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2500 | 0:56:10 |



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 姿勢維持 200
- リカバリー動作

テクニック

スピード

筋持久力
18_02_09
(金)

E

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-------------|--------|--|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | ● ● ● | | | | |
| W-up | 400 | × | 1 | 1 | 9' 00" | チョイス | 400 | 0:09:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | 奇数 サイドキック 腕上げキープ 右手12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック 腕上げキープ 左手12.5 スイム12.5 ※肩を上げないように | 200 | 0:06:40 |
| Swim | 200 | × | 2 | 1 | 4' 30" | 脛かプルブイ挟んで | 400 | 0:09:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | 3ストロークスイム 3リカバリー動作のみ 繰り返し ※リカバリー動作を大きく | 200 | 0:06:40 |
| M-Swim | 200 | × | 4 | 1 | 4' 20" | ストローク数一定 18~22までで | 800 | 0:17:20 |
| Swim | 200 | × | 1 | 1 | 4' 20" | 脛かプルブイ挟んで パドル 丁寧に | 200 | 0:04:20 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2300 | 0:56:00 |