

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_02_14
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	100	×	4	1	1' 55"	チョイス	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 サイドキック 腕上げ右手12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック 腕上げ左手12.5 スイム12.5 ※腕に力を入れない 肩を上げないように	200	0:05:20
Swim	200	×	2	1	3' 15"	脛かプルブイ挟んで 丁寧に ドリル意識	400	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 ストレートアーム90度ストップ 偶数 水面近くリカバリー ※肩甲骨を動かす	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 15"	脛かプルブイ挟んで 丁寧に ドリル意識	200	0:03:15
M-Swim	300	×	1	4	5' 00"		1200	0:20:00
	100	×	1	4	1' 20"	スピードアップ 繰り返し	400	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:57:05

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_02_14
(水)



【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	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 サイドキック 腕上げ右手12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック 腕上げ左手12.5 スイム12.5 ※腕に力を入れない 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 丁寧に ドリル意識	400	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 ストレートアーム90度ストップ 偶数 水面近くリカバリー ※肩甲骨を動かす	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"	脛かプルブイ挟んで 丁寧に ドリル意識	200	0:03:30
M-Swim	300	×	1	3	5' 30"		900	0:16:30
	100	×	1	3	1' 25"	スピードアップ 繰り返し	300	0:04:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:54:15

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_02_14
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	100	×	3	1	2' 05"	チョイス	300	0:06:15
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 サイドキック 腕上げ右手12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック 腕上げ左手12.5 スイム12.5 ※腕に力を入れない 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 丁寧に ドリル意識	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 ストレートアーム90度ストップ 偶数 水面近くリカバリー ※肩甲骨を動かす	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 50"	脛かプルブイ挟んで 丁寧に ドリル意識	200	0:03:50
M-Swim	300	×	1	3	5' 45"		900	0:17:15
	100	×	1	3	1' 40"	スピードアップ 繰り返し	300	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_02_14
(水)



【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	100	×	3	1	2' 10"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 サイドキック 腕上げ右手12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック 腕上げ左手12.5 スイム12.5 ※腕に力を入れない 肩を上げないように	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 ストレートアーム90度ストップ 偶数 水面近くリカバリー ※肩甲骨を動かす	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	4' 00"	脛かプルブイ挟んで 丁寧に ドリル意識	200	0:04:00
M-Swim	300	×	1	3	6' 00"		900	0:18:00
	100	×	1	3	1' 45"	スピードアップ 繰り返し	300	0:05:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:45

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_02_14
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	100	×	3	1	2' 20"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 サイドキック 腕上げ右手12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック 腕上げ左手12.5 スイム12.5 ※腕に力を入れない 肩を上げないように	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
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 ストレートアーム90度ストップ 偶数 水面近くリカバリー ※肩甲骨を動かす	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	300	×	1	3	6' 45"		900	0:20:15
	100	×	1	3	2' 00"	スピードアップ 繰り返し	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:58:35

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_02_14
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	100	×	2	1	2' 30"	チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 サイドキック 腕上げ右手12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック 腕上げ左手12.5 スイム12.5 ※腕に力を入れない 肩を上げないように	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 ストレートアーム90度ストップ 偶数 水面近くリカバリー ※肩甲骨を動かす	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	300	×	1	2	7' 30"		600	0:15:00
	100	×	1	2	2' 15"	スピードアップ 繰り返し	200	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:56:25