

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_02_26
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 姿勢維持 100
- リカバリー動作

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"	1/1呼吸 リカバリー肘確認 手のひら外向き12.5 スイム12.5 ※肘が落ちないように	200	0:05:20
Swim	100	×	2	1	1' 40"	プルブイをスネか足首で挟んで ※ドリル意識 丁寧に	200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 リカバリー水平 親指前12.5 スイム12.5 偶数 リカバリー水平 小指前12.5 スイム12.5 ※肩甲骨の動かし方	200	0:05:20
Swim	100	×	2	1	1' 40"	1本 脛かプルブイ挟んで 丁寧に ドリル意識 1本 スイム	200	0:03:20
M-Swim	200	×	1	5	2' 50"	スピードアップ	1000	0:14:10
	200	×	1	5	3' 20"	フォーミング	1000	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	0:59:10

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_02_26
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 姿勢維持 100
- リカバリー動作

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"	1/1呼吸 リカバリー肘確認 手のひら外向き12.5 スイム12.5 ※肘が落ちないように	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 50"	プルブイをスネか足首で挟んで ※ドリル意識 丁寧に	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 リカバリー水平 親指前12.5 スイム12.5 偶数 リカバリー水平 小指前12.5 スイム12.5 ※肩甲骨の動かし方	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 50"	1本 脛かプルブイ挟んで 丁寧に ドリル意識 1本 スイム	200	0:03:40
M-Swim	200	×	1	4	3' 00"	スピードアップ	800	0:12:00
	200	×	1	4	3' 20"	フォーミング	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:55:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_02_26
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 姿勢維持 100
- リカバリー動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 05"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	1/1呼吸 リカバリー肘確認 手のひら外向き12.5 スイム12.5 ※肘が落ちないように	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	2' 00"	プルブイをスネか足首で挟んで ※ドリル意識 丁寧に	200	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 リカバリー水平 親指前12.5 スイム12.5 偶数 リカバリー水平 小指前12.5 スイム12.5 ※肩甲骨の動かし方	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	2' 00"	1本 脛かプルブイ挟んで 丁寧に ドリル意識 1本 スイム	200	0:04:00
M-Swim	200	×	1	4	3' 15"	スピードアップ	800	0:13:00
	200	×	1	4	3' 45"	フォーミング	800	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:57:30

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_02_26
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 姿勢維持 100
- リカバリー動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	4	1	1' 10"	チョイス	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	1/1呼吸 リカバリー肘確認 手のひら外向き12.5 スイム12.5 ※肘が落ちないように	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	2' 05"	プルブイをスネか足首で挟んで ※ドリル意識 丁寧に	200	0:04:10
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 リカバリー水平 親指前12.5 スイム12.5 偶数 リカバリー水平 小指前12.5 スイム12.5 ※肩甲骨の動かし方	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	2' 05"	1本 脛かプルブイ挟んで 丁寧に ドリル意識 1本 スイム	200	0:04:10
M-Swim	200	×	1	4	3' 30"	スピードアップ	800	0:14:00
	200	×	1	4	4' 00"	フォーミング	800	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:58:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_02_26
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 姿勢維持 100
- リカバリー動作

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"	1/1呼吸 リカバリー肘確認 手のひら外向き12.5 スイム12.5 ※肘が落ちないように	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 20"	プルブイをスネか足首で挟んで ※ドリル意識 丁寧に	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 リカバリー水平 親指前12.5 スイム12.5 偶数 リカバリー水平 小指前12.5 スイム12.5 ※肩甲骨の動かし方	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 20"	1本 脛かプルブイ挟んで 丁寧に ドリル意識 1本 スイム	200	0:04:40
M-Swim	200	×	1	3	4' 00"	スピードアップ	600	0:12:00
	200	×	1	3	4' 30"	フォーミング	600	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:56:10

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_02_26
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 姿勢維持 100
- リカバリー動作

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' 50"	1/1呼吸 リカバリー肘確認 手のひら外向き12.5 スイム12.5 ※肘が落ちないように	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 20"	プルブイをスネか足首で挟んで ※ドリル意識 丁寧に	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 リカバリー水平 親指前12.5 スイム12.5 偶数 リカバリー水平 小指前12.5 スイム12.5 ※肩甲骨の動かし方	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 20"	1本 脛かプルブイ挟んで 丁寧に ドリル意識 1本 スイム	200	0:04:40
M-Swim	200	×	1	3	4' 15"	スピードアップ	600	0:12:45
	200	×	1	3	4' 45"	フォーミング	600	0:14:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:58:40