

テクニック

スタミナ

筋持久力

18_03_02

(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ 200
- プッシュ動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	4	1	1' 50"	チョイス	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ロングドックパドル ※フィニッシュで一度静止	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 15"	フォーミング ドリル意識	200	0:03:15
Drill	25	×	8	1	0' 40"	フィニッシュ後3秒静止12.5 スイム12.5 ※キャッチが下がらないように フィニッシュ位置意識	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 15"	フォーミング ドリル意識	200	0:03:15
M-Swim	75	×	6	2	1' 05"	フットタッチ(ターンで静止) レスト60"	900	0:13:00
Swim	200	×	6	1	3' 05"	ベースアップ	1200	0:18:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3400	0:59:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_03_02
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ 200
- プッシュ動作

C

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"	ロングドックパドル ※フィニッシュで一度静止	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング ドリル意識	200	0:03:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュ後3秒静止12.5 スイム12.5 ※キャッチが下がらないように フィニッシュ位置意識	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング ドリル意識	200	0:03:30
M-Swim	75	×	6	2	1' 15"	フットタッチ(ターンで静止) レスト60"	900	0:15:00
Swim	200	×	4	1	3' 20"	ベースアップ	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:58:20

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_03_02
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ 200
- プッシュ動作

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"	ロングドックパドル ※フィニッシュで一度静止	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	4' 00"	フォーミング ドリル意識	200	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュ後3秒静止12.5 スイム12.5 ※キャッチが下がらないように フィニッシュ位置意識	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	4' 00"	フォーミング ドリル意識	200	0:04:00
M-Swim	75	×	6	2	1' 25"	フットタッチ(ターンで静止) レスト60"	900	0:17:00
Swim	200	×	3	1	3' 50"	ベースアップ	600	0:11:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:58:00

テクニック

スタミナ

筋持久力

18_03_02

(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ 200
- プッシュ動作

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"	ロングドックパドル ※フィニッシュで一度静止	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング ドリル意識	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュ後3秒静止12.5 スイム12.5 ※キャッチが下がらないように フィニッシュ位置意識	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング ドリル意識	200	0:04:20
M-Swim	75	×	4	2	1' 40"	フットタッチ(ターンで静止) レスト60"	600	0:13:20
Swim	200	×	3	1	4' 10"	ベースアップ	600	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:57:50