

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_03_07
(水)



【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

A

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|---|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | ● | | | | |
| | | | | ● | | | | |
| | | | | ● | | | | |
| W-up | 75 | × | 6 | 1 | 1' 30" | キャッチアップ25 スイム50 | 450 | 0:09:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | フィニッシュスカーリング 体の外側からもの前に12.5 スイム12.5 ※脇を閉じて 力がうまく伝わるように | 200 | 0:05:20 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 1' 40" | フォーミング ドリル意識 | 100 | 0:01:40 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | キャッチアップ フィニッシュは親指から抜く ※肘を軽くひねって 親指が先に出るように | 200 | 0:05:20 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 1' 40" | フォーミング ドリル意識 | 100 | 0:01:40 |
| M-Swim | 100 | × | 3 | 4 | 1' 30" | | 1200 | 0:18:00 |
| | 100 | × | 1 | 4 | 1' 20" | スピードアップ 繰り返し | 400 | 0:05:20 |
| Swim | 200 | × | 3 | 1 | 2' 55" | ベースアップ | 600 | 0:08:45 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 3350 | 0:58:05 |

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_03_07
(水)



【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 | 75 | × | 6 | 1 | 1' 35" | キャッチアップ25 スイム50 | 450 | 0:09:30 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | フィニッシュスカーリング 体の外側からもの前に12.5 スイム12.5 ※脇を閉じて 力がうまく伝わるように | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 1' 40" | フォーミング ドリル意識 | 100 | 0:01:40 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | キャッチアップ フィニッシュは親指から抜く ※肘を軽くひねって 親指が先に出るように | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 1' 40" | フォーミング ドリル意識 | 100 | 0:01:40 |
| M-Swim | 100 | × | 3 | 3 | 1' 40" | | 900 | 0:15:00 |
| | 100 | × | 1 | 3 | 1' 30" | スピードアップ 繰り返し | 300 | 0:04:30 |
| Swim | 200 | × | 3 | 1 | 3' 05" | ベースアップ | 600 | 0:09:15 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2950 | 0:56:35 |

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_03_07
(水)



【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 | 75 | × | 4 | 1 | 1' 40" | キャッチアップ25 スイム50 | 300 | 0:06:40 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | フィニッシュカーリング 体の外側からもの前に12.5 スイム12.5 ※脇を閉じて 力がうまく伝わるように | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 1' 45" | フォーミング ドリル意識 | 100 | 0:01:45 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | キャッチアップ フィニッシュは親指から抜く ※肘を軽くひねって 親指が先に出るように | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 1' 45" | フォーミング ドリル意識 | 100 | 0:01:45 |
| M-Swim | 100 | × | 3 | 3 | 1' 45" | | 900 | 0:15:45 |
| | 100 | × | 1 | 3 | 1' 35" | スピードアップ 繰り返し | 300 | 0:04:45 |
| Swim | 200 | × | 3 | 1 | 3' 20" | ベースアップ | 600 | 0:10:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2800 | 0:55:40 |

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_03_07
(水)



【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 | 75 | × | 4 | 1 | 1' 45" | キャッチアップ25 スイム50 | 300 | 0:07:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | フィニッシュスカーリング 体の外側からもの前に12.5 スイム12.5 ※脇を閉じて 力がうまく伝わるように | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 1' 50" | フォーミング ドリル意識 | 100 | 0:01:50 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | キャッチアップ フィニッシュは親指から抜く ※肘を軽くひねって 親指が先に出るように | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 1' 50" | フォーミング ドリル意識 | 100 | 0:01:50 |
| M-Swim | 100 | × | 3 | 3 | 1' 50" | | 900 | 0:16:30 |
| | 100 | × | 1 | 3 | 1' 40" | スピードアップ 繰り返し | 300 | 0:05:00 |
| Swim | 200 | × | 3 | 1 | 3' 40" | ベースアップ | 600 | 0:11:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2800 | 0:58:10 |

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_03_07
(水)



【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 | 75 | × | 4 | 1 | 1' 50" | キャッチアップ25 スイム50 | 300 | 0:07:20 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | フィニッシュスカーリング 体の外側からもの前に12.5 スイム12.5 ※脇を閉じて 力がうまく伝わるように | 200 | 0:06:40 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 2' 05" | フォーミング ドリル意識 | 100 | 0:02:05 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | キャッチアップ フィニッシュは親指から抜く ※肘を軽くひねって 親指が先に出るように | 200 | 0:06:40 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 2' 05" | フォーミング ドリル意識 | 100 | 0:02:05 |
| M-Swim | 100 | × | 2 | 3 | 2' 10" | | 600 | 0:13:00 |
| | 100 | × | 1 | 3 | 2' 00" | スピードアップ 繰り返し | 300 | 0:06:00 |
| Swim | 200 | × | 2 | 1 | 4' 05" | ベースアップ | 400 | 0:08:10 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2300 | 0:55:00 |

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_03_07
(水)



【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

F

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|---|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | ● | | | | |
| | | | | ● | | | | |
| | | | | ● | | | | |
| W-up | 75 | × | 2 | 1 | 1' 55" | キャッチアップ25 スイム50 | 150 | 0:03:50 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 55" | フィニッシュスカーリング 体の外側からもの前に12.5 スイム12.5 ※脇を閉じて 力がうまく伝わるように | 200 | 0:07:20 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 2' 20" | フォーミング ドリル意識 | 100 | 0:02:20 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 55" | キャッチアップ フィニッシュは親指から抜く ※肘を軽くひねって 親指が先に出るように | 200 | 0:07:20 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 2' 20" | フォーミング ドリル意識 | 100 | 0:02:20 |
| M-Swim | 100 | × | 2 | 3 | 2' 30" | | 600 | 0:15:00 |
| | 100 | × | 1 | 3 | 2' 10" | スピードアップ 繰り返し | 300 | 0:06:30 |
| Swim | 200 | × | 2 | 1 | 4' 30" | ベースアップ | 400 | 0:09:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2150 | 0:56:40 |