

テクニック

スタミナ

筋持久力

18_03_09

(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	400	×	1	1	7' 50"	チョイス	400	0:07:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング ももの前から手を伸ばして 肘を曲げないように ※深い位置で	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	1' 45"	フォーミング ドリル意識	200	0:03:30
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 左手を右の脇の下に 右手はお腹の前からフィニッシュ動作のみ12.5 スイム12.5 偶数 右手を左の脇の下に 左手はお腹の前からフィニッシュ動作のみ12.5 スイム12.5 ※脇を閉じないように 肘を引かない	200	0:05:20
Swim	100	×	2	1	1' 45"	フォーミング ドリル意識	200	0:03:30
M-Swim	200	×	8	1	3' 15"	奇数本数 Pull 偶数本数 スイム 4本終わったらレスト30"	1600	0:26:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:55:50

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_03_09
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	400	×	1	1	8' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング ももの前から手を伸ばして 肘を曲げないように ※深い位置で	200	0:06:40
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"	奇数 左手を右の脇の下に 右手はお腹の前からフィニッシュ動作のみ12.5 スイム12.5 偶数 右手を左の脇の下に 左手はお腹の前からフィニッシュ動作のみ12.5 スイム12.5 ※脇を閉じないように 肘を引かない	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	200	×	8	1	3' 30"	奇数本数 Pull 偶数本数 スイム 4本終わったらレスト30"	1600	0:28:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:20

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_03_09
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	400	×	1	1	8' 20"	チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	フィニッシュスカーリング ももの前から手を伸ばして 肘を曲げないように ※深い位置で	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング ドリル意識	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手を右の脇の下に 右手はお腹の前からフィニッシュ動作のみ12.5 スイム12.5 偶数 右手を左の脇の下に 左手はお腹の前からフィニッシュ動作のみ12.5 スイム12.5 ※脇を閉じないように 肘を引かない	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング ドリル意識	100	0:02:00
M-Swim	200	×	7	1	3' 50"	奇数本数 Pull 偶数本数 スイム 4本終わったらレスト30"	1400	0:26:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:30

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_03_09
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	400	×	1	1	8' 50"	チョイス	400	0:08:50
Drill	25	×	8	1	0' 55"	フィニッシュスカーリング ももの前から手を伸ばして 肘を曲げないように ※深い位置で	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 15"	フォーミング ドリル意識	100	0:02:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手を右の脇の下に 右手はお腹の前からフィニッシュ動作のみ12.5 スイム12.5 偶数 右手を左の脇の下に 左手はお腹の前からフィニッシュ動作のみ12.5 スイム12.5 ※脇を閉じないように 肘を引かない	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 15"	フォーミング ドリル意識	100	0:02:15
M-Swim	200	×	6	1	4' 20"	奇数本数 Pull 偶数本数 スイム 4本終わったらレスト30"	1200	0:26:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:56:20