

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_03_26
(月)



【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

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' 50"	奇数 後ろ向きスカーリング 偶数 フィニッシュスカーリング ※プルブイ フィニッシュのすカーリングをもう一度丁寧に	200	0:06:40
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"	フィニッシュスカーリング交互12.5 スイム12.5 ※親指からねじるイメージで	200	0:05:20
Swim	100	×	2	1	1' 40"	フォーミング ドリル意識	200	0:03:20
M-Swim	200	×	3	3	3' 00"	1t IM 2t Fr レスト60"	1800	0:27:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:55:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_03_26
(月)



【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	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 後ろ向きスカーリング 偶数 フィニッシュスカーリング ※プルブイ フィニッシュのすカーリングをもう一度丁寧に	200	0:06:40
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"	フィニッシュスカーリング交互12.5 スイム12.5 ※親指からねじるイメージで	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 45"	フォーミング ドリル意識	200	0:03:30
M-Swim	200	×	3	3	3' 10"	1t パドル・プルブイ 2t パドル 3t スイム ※本数で道具を外していく レスト60"	1800	0:28:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:57:25

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_03_26
(月)



【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	50	×	6	1	1' 05"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 後ろ向きスカーリング 偶数 フィニッシュスカーリング ※プルブイ フィニッシュのすカーリングをもう一度丁寧に	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"	フィニッシュスカーリング交互12.5 スイム12.5 ※親指からねじるイメージで	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	×	3	3	3' 30"	1t パドル・プルブイ 2t パドル 3t スイム ※本数で道具を外していく レスト60"	1800	0:31:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:57:20

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_03_26
(月)



【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	50	×	4	1	1' 10"	チョイス	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 後ろ向きスカーリング 偶数 フィニッシュスカーリング ※プルブイ フィニッシュのすカーリングをもう一度丁寧に	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"	フィニッシュスカーリング交互12.5 スイム12.5 ※親指からねじるイメージで	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	×	3	3	3' 45"	1t パドル・プルブイ 2t パドル 3t スイム ※本数で道具を外していく レスト60"	1800	0:33:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:57:45

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_03_26
(月)



【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	50	×	4	1	1' 15"	チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 後ろ向きスカーリング 偶数 フィニッシュスカーリング ※プルブイ フィニッシュのすカーリングをもう一度丁寧に	200	0:07:20
Swim	100	×	2	1	2' 10"	フォーミング ドリル意識	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング交互12.5 スイム12.5 ※親指からねじるイメージで	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 10"	フォーミング ドリル意識	200	0:04:20
M-Swim	200	×	3	2	4' 05"	1t パドル・プルブイ 2t パドル 3t スイム ※本数で道具を外していく レスト60"	1200	0:24:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:10

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_03_26
(月)



【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

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	1' 00"	奇数 後ろ向きスカーリング 偶数 フィニッシュスカーリング ※プルブイ フィニッシュのすカーリングをもう一度丁寧に	200	0:08:00
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' 50"	フィニッシュスカーリング交互12.5 スイム12.5 ※親指からねじるイメージで	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング ドリル意識	100	0:02:20
M-Swim	200	×	3	2	4' 30"	1t パドル・プルブイ 2t パドル 3t スイム ※本数で道具を外していく レスト60"	1200	0:27:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:20