

テクニック

スタミナ

筋持久力

18\_03\_30

(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	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング 脇を開いて手を伸ばして12.5 スイム12.5 ※ねじる・押すイメージを強く持つ	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 親指から抜く ※親指から抜いて 小指が上を向くイメージを	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	25	×	8	2	0' 25"	↓ベースは変わらず	400	0:06:40
	50	×	4	2	0' 50"		400	0:06:40
	100	×	2	2	1' 40"		400	0:06:40
						レスト30"		
Swim	200	×	3	1	3' 10"	ベースアップ	600	0:09:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:56:00

テクニック

スタミナ

筋持久力

18\_03\_30

(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' 05"	チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング 脇を開いて手を伸ばして12.5 スイム12.5 ※ねじる・押すイメージを強く持つ	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 親指から抜く ※親指から抜いて 小指が上を向くイメージを	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	25	×	6	2	0' 25"	↓ベースは変わらず	300	0:05:00
	50	×	3	2	0' 50"		300	0:05:00
	100	×	1	2	1' 40"		200	0:03:20
						レスト30"		
Swim	200	×	3	1	3' 30"	ベースアップ	600	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:50:50

テクニック

スタミナ

筋持久力

18\_03\_30

(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"	フィニッシュスカーリング 脇を開いて手を伸ばして12.5 スイム12.5 ※ねじる・押すイメージを強く持つ	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング ドリル意識	100	0:01:55
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ 親指から抜く ※親指から抜いて 小指が上を向くイメージを	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング ドリル意識	100	0:01:55
M-Swim	25	×	8	2	0' 30"	↓ベースは変わらず	400	0:08:00
	50	×	4	2	1' 00"		400	0:08:00
	100	×	2	2	2' 00"		400	0:08:00
						レスト30"		
Swim	200	×	2	1	3' 45"	ベースアップ	400	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:50

テクニック

スタミナ

筋持久力

18\_03\_30

(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	×	2	1	2' 20"	チョイス	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング 脇を開いて手を伸ばして12.5 スイム12.5 ※ねじる・押すイメージを強く持つ	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング ドリル意識	100	0:02:10
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ 親指から抜く ※親指から抜いて 小指が上を向くイメージを	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング ドリル意識	100	0:02:10
M-Swim	25	×	6	2	0' 35"	↓ベースは変わらず	300	0:07:00
	50	×	3	2	1' 10"		300	0:07:00
	100	×	1	2	2' 20"		200	0:04:40
						レスト30"		
Swim	200	×	3	1	4' 15"	ベースアップ	600	0:12:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:56:45