

テクニック

スタミナ

筋持久力

18_04_06

(金)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●ベースアップ 100

●動作確認

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	7' 30"	チョイス	400	0:07:30
M-Swim	50	×	1	6	0' 45"	ハード	300	0:04:30
	150	×	1	6	2' 40"	フォーミング 繰り返し	900	0:16:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	4本 パドル掴んで 4本 げんこつ ※水を掴む感覚を	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
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板キャッチアップ ※丁寧に	200	0:06:00
Swim	100	×	3	2	1' 30"	ベースアップ レスト60"	600	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:54:45

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_04_06
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- ベースアップ 100
- 動作確認

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
M-Swim	50	×	1	5	0' 50"	ハード	250	0:04:10
	150	×	1	5	3' 00"	フォーミング 繰り返し	750	0:15:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	4本 パドル掴んで 4本 げんこつ ※水を掴む感覚を	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
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板キャッチアップ ※丁寧に	200	0:06:00
Swim	100	×	3	2	1' 40"	ベースアップ レスト60"	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:55:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_04_06
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- ベースアップ 100
- 動作確認

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
M-Swim	50	×	1	5	0' 50"	ハード	250	0:04:10
	150	×	1	5	3' 20"	フォーミング 繰り返し	750	0:16:40
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	4本 パドル掴んで 4本 げんこつ ※水を掴む感覚を	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
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板キャッチアップ ※丁寧に	200	0:06:00
Swim	100	×	5	1	1' 50"	ベースアップ レスト60"	500	0:09:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:56:15

テクニック

スタミナ

筋持久力

18_04_06

(金)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●ベースアップ 100

●動作確認

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	9' 00"	チョイス	400	0:09:00
M-Swim	50	×	1	4	1' 00"	ハード	200	0:04:00
	150	×	1	4	3' 45"	フォーミング 繰り返し	600	0:15:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	4本 パドル掴んで 4本 げんこつ ※水を掴む感覚を	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
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キャッチアップ ※丁寧に	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	2' 10"	ベースアップ レスト60"	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:56:10