

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_04_23
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- ベースアップ 100
- 動作確認

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	1' 50"	チョイス	400	0:07:20
	50	×	4	1	1' 05"	板キック	200	0:04:20
M-Swim	200	×	5	1	3' 10"	ドラックスーツ ※力強く泳ごう！！	1000	0:15:50
Swim	100	×	1	1	1' 40"	イージー	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 右手クロール 左手体側 偶数 左手クロール 右手体側 ※ローリング動作	200	0:05:20
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	板キャッチアップ 丁寧に	200	0:05:20
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
Swim	100	×	4	2	1' 30"	ドラックスーツ レスト60"	800	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:58:10

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_04_23
(月)



【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	100	×	4	1	1' 55"	チョイス	400	0:07:40
	50	×	4	1	1' 15"	板キック	200	0:05:00
M-Swim	200	×	5	1	3' 30"	ドラックスーツ ※力強く泳ごう！！	1000	0:17:30
Swim	100	×	1	1	1' 40"	イージー	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手クロール 左手体側 偶数 左手クロール 右手体側 ※ローリング動作	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板キャッチアップ 丁寧に	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
Swim	100	×	3	2	1' 35"	ベースタイムアップ	600	0:09:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:59:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_04_23
(月)



【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	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
	50	×	4	1	1' 20"	板キック	200	0:05:20
M-Swim	200	×	5	1	3' 40"	プルブイ (キックしないように) ※力強く泳ごう！！	1000	0:18:20
Swim	100	×	1	1	1' 40"	イージー	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手クロール 左手体側 偶数 左手クロール 右手体側 ※ローリング動作	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	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	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
Swim	100	×	4	1	1' 40"	ベースタイムアップ	400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:58:30

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_04_23
(月)



【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	100	×	4	1	2' 05"	チョイス	400	0:08:20
	50	×	4	1	1' 20"	板キック	200	0:05:20
M-Swim	200	×	5	1	3' 45"	プルブイ (キックしないように) ※力強く泳ごう!!	1000	0:18:45
Swim	100	×	1	1	1' 40"	イージー	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手クロール 左手体側 偶数 左手クロール 右手体側 ※ローリング動作	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	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	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
Swim	100	×	3	1	1' 45"	ベースタイムアップ	300	0:05:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:58:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_04_23
(月)



【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	100	×	3	1	2' 15"	チョイス	300	0:06:45
	50	×	4	1	1' 30"	板キック	200	0:06:00
M-Swim	200	×	4	1	3' 55"	プルブイ (キックしないように) ※力強く泳ごう!!	800	0:15:40
Swim	50	×	1	1	1' 15"	イージー	50	0:01:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手クロール 左手体側 偶数 左手クロール 右手体側 ※ローリング動作	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	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	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
Swim	100	×	3	1	1' 55"	ベースタイムアップ	300	0:05:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:56:05

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_04_23
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- ベースアップ 100
- 動作確認

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	3	1	2' 30"	チョイス	300	0:07:30
	50	×	4	1	1' 40"	板キック	200	0:06:40
M-Swim	200	×	3	1	4' 30"	プルブイ (キックしないように) ※力強く泳ごう!!	600	0:13:30
Swim	50	×	1	1	1' 20"	イージー	50	0:01:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 右手クロール 左手体側 偶数 左手クロール 右手体側 ※ローリング動作	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板キャッチアップ 丁寧に	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング	100	0:02:20
Swim	100	×	3	1	2' 15"	ベースタイムアップ	300	0:06:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:58:05