

テクニック

スタミナ

筋持久力

18\_04\_27

(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
	50	×	4	1	1' 15"	板キック	200	0:05:00
M-Swim	100	×	1	4	1' 30"	↓	400	0:06:00
	100	×	1	4	1' 40"	スピードはサークルに合わせて	400	0:06:40
	100	×	1	4	1' 50"	(Aの人はIM) 繰り返し	400	0:07:20
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ドックパドル 左手体側 偶数 左手ドックパドル 右手体側 ※手と身体が開かないように	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"	その場で下に向かって手を伸ばして 交互に10回動かしてからスイム ※肘を伸ばして 肩がローリングするイメージを	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
Swim	100	×	3	1	1' 30"	フォーミング	300	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:56:50

テクニック

スタミナ

筋持久力

18\_04\_27

(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	50	×	8	1	1' 05"	チョイス	400	0:08:40
	50	×	4	1	1' 20"	板キック	200	0:05:20
M-Swim	100	×	1	3	1' 40"	↓	300	0:05:00
	100	×	1	3	1' 50"	スピードはサークルに合わせて	300	0:05:30
	100	×	1	3	2' 00"	繰り返し	300	0:06:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ドックパドル 左手体側 偶数 左手ドックパドル 右手体側 ※手と身体が開かないように	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"	その場で下に向かって手を伸ばして 交互に10回動かしてからスイム ※肘を伸ばして 肩がローリングするイメージを	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
Swim	100	×	3	1	1' 40"	フォーミング	300	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:55:00

テクニック

スタミナ

筋持久力

18\_04\_27

(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	50	×	6	1	1' 10"	チョイス	300	0:07:00
	50	×	4	1	1' 20"	板キック	200	0:05:20
M-Swim	100	×	1	3	1' 45"	↓	300	0:05:15
	100	×	1	3	1' 55"	スピードはサークルに合わせて	300	0:05:45
	100	×	1	3	2' 05"	繰り返し	300	0:06:15
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手ドックパドル 左手体側 偶数 左手ドックパドル 右手体側 ※手と身体が開かないように	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング	100	0:01:55
Drill	25	×	8	1	0' 45"	その場で下に向かって手を伸ばして 交互に10回動かしてからスイム ※肘を伸ばして 肩がローリングするイメージを	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング	100	0:01:55
Swim	100	×	3	1	1' 50"	フォーミング	300	0:05:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:55:35

テクニック

スタミナ

筋持久力

18\_04\_27

(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	50	×	4	1	1' 20"	チョイス	200	0:05:20
	50	×	4	1	1' 40"	板キック	200	0:06:40
M-Swim	100	×	1	3	2' 00"	↓	300	0:06:00
	100	×	1	3	2' 10"	スピードはサークルに合わせて	300	0:06:30
	100	×	1	3	2' 30"	繰り返し	300	0:07:30
Swim	50	×	1	1	1' 20"	イージー	50	0:01:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手ドックパドル 左手体側 偶数 左手ドックパドル 右手体側 ※手と身体が開かないように	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 15"	フォーミング	100	0:02:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	その場で下に向かって手を伸ばして 交互に10回動かしてからスイム ※肘を伸ばして 肩がローリングするイメージを	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 15"	フォーミング	100	0:02:15
Swim	100	×	2	1	2' 10"	フォーミング	200	0:04:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:58:30