

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_05_09
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 長いサークルでスピードアップ 100
- キャッチ動作

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	3' 50"	チョイス	400	0:07:40
	200	×	1	1	4' 30"	板キック	200	0:04:30
Swim	100	×	4	1	1' 40"	1分20秒以内を目指そう	400	0:06:40
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ドックパドル 左手手の甲を腰に当てて 偶数 左手ドックパドル 右手手の甲を腰に当てて ※キャッチ動作で体がぶれないように	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"	奇数 左手伸ばして 右手キャッチの形でグライドキック12.5 スイム12.5 偶数 右手伸ばして 左手キャッチの形でグライドキック12.5 スイム12.5 ※キャッチの手は少し下げて	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	200	×	6	1	2' 50"	パドル・プルブイ	1200	0:17:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	0:55:10

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_05_09
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 長いサークルでスピードアップ 100
- キャッチ動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
	200	×	1	1	5' 00"	板キック	200	0:05:00
Swim	100	×	4	1	1' 45"	1分25秒以内を目指そう	400	0:07:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ドックパドル 左手手の甲を腰に当てて 偶数 左手ドックパドル 右手手の甲を腰に当てて ※キャッチ動作で体がぶれないように	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"	奇数 左手伸ばして 右手キャッチの形でグライドキック12.5 スイム12.5 偶数 右手伸ばして 左手キャッチの形でグライドキック12.5 スイム12.5 ※キャッチの手は少し下げて	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	200	×	6	1	3' 00"	パドル・プルブイ	1200	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	0:57:20

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_05_09
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 長いサークルでスピードアップ 100
- キャッチ動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
	200	×	1	1	5' 00"	板キック	200	0:05:00
Swim	100	×	4	1	1' 50"	1分30秒以内を目指そう	400	0:07:20
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ドックパドル 左手手の甲を腰に当てて 偶数 左手ドックパドル 右手手の甲を腰に当てて ※キャッチ動作で体がぶれないように	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"	奇数 左手伸ばして 右手キャッチの形でグライドキック12.5 スイム12.5 偶数 右手伸ばして 左手キャッチの形でグライドキック12.5 スイム12.5 ※キャッチの手は少し下げて	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	200	×	5	1	3' 20"	パドル・プルブイ	1000	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:56:30

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_05_09
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 長いサークルでスピードアップ 100
- キャッチ動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 10"	チョイス	200	0:04:10
	200	×	1	1	5' 00"	板キック	200	0:05:00
Swim	100	×	4	1	1' 55"	1分35秒以内を目指そう	400	0:07:40
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ドックパドル 左手手の甲を腰に当てて 偶数 左手ドックパドル 右手手の甲を腰に当てて ※キャッチ動作で体がぶれないように	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"	奇数 左手伸ばして 右手キャッチの形でグライドキック12.5 スイム12.5 偶数 右手伸ばして 左手キャッチの形でグライドキック12.5 スイム12.5 ※キャッチの手は少し下げて	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	200	×	5	1	3' 30"	パドル・プルブイ	1000	0:17:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:53:50

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_05_09
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 長いサークルでスピードアップ 100
- キャッチ動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 20"	チョイス	200	0:04:20
	200	×	1	1	5' 00"	板キック	200	0:05:00
Swim	100	×	4	1	2' 10"	1分50秒以内を目指そう	400	0:08:40
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手ドックパドル 左手手の甲を腰に当てて 偶数 左手ドックパドル 右手手の甲を腰に当てて ※キャッチ動作で体がぶれないように	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手伸ばして 右手キャッチの形でグライドキック12.5 スイム12.5 偶数 右手伸ばして 左手キャッチの形でグライドキック12.5 スイム12.5 ※キャッチの手は少し下げて	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
M-Swim	200	×	4	1	3' 55"	パドル・プルブイ	800	0:15:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:54:20

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_05_09
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 長いサークルでスピードアップ 100
- キャッチ動作

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 40"	チョイス	200	0:04:40
	200	×	1	1	6' 00"	板キック	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	2' 30"	2分30秒以内を目指そう	400	0:10:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 右手ドックパドル 左手手の甲を腰に当てて 偶数 左手ドックパドル 右手手の甲を腰に当てて ※キャッチ動作で体がぶれないように	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 左手伸ばして 右手キャッチの形でグライドキック12.5 スイム12.5 偶数 右手伸ばして 左手キャッチの形でグライドキック12.5 スイム12.5 ※キャッチの手は少し下げて	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
M-Swim	200	×	3	1	4' 30"	パドル・プルブイ	600	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:56:50