

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_05_21
(月)



【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' 00"	板キック	200	0:04:00
Swim	100	×	6	1	1' 40"	1分20秒以内を目指そう	600	0:10:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	パドル掴んでドックパドル ※手首が曲がらないように	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"	キャッチスカーリング12.5 スイム12.5 ※スカーリングは少し深い位置で 斜め前	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	25	×	2	4	0' 30"	ハード！！	200	0:04:00
	200	×	1	4	3' 00"	スイム 繰り返し	800	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	0:57:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_05_21
(月)



【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	×	5	1	1' 45"	1分25秒以内を目指そう	500	0:08:45
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	パドル掴んでドックパドル ※手首が曲がらないように	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"	キャッチスカーリング12.5 スイム12.5 ※スカーリングは少し深い位置で 斜め前	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	25	×	2	4	0' 30"	ハード！！	200	0:04:00
	200	×	1	4	3' 20"	スイム 繰り返し	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:58:25

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_05_21
(月)



【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' 10"	チョイス	400	0:08:20
	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"	パドル掴んでドックパドル ※手首が曲がらないように	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"	キャッチスカーリング12.5 スイム12.5 ※スカーリングは少し深い位置で 斜め前	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	25	×	2	4	0' 30"	ハード！！	200	0:04:00
	200	×	1	4	3' 40"	スイム 繰り返し	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:58:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_05_21
(月)



【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' 20"	チョイス	200	0:04:20
	200	×	1	1	5' 00"	板キック	200	0:05:00
Swim	100	×	5	1	1' 55"	1分35秒以内を目指そう	500	0:09:35
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	パドル掴んでドックパドル ※手首が曲がらないように	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"	キャッチスカーリング12.5 スイム12.5 ※スカーリングは少し深い位置で 斜め前	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	25	×	2	4	0' 30"	ハード！！	200	0:04:00
	200	×	1	4	3' 50"	スイム 繰り返し	800	0:15:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:57:45

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_05_21
(月)



【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' 30"	チョイス	200	0:04:30
	200	×	1	1	5' 00"	板キック	200	0:05:00
Swim	100	×	5	1	2' 10"	1分50秒以内を目指そう	500	0:10:50
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	パドル掴んでドックパドル ※手首が曲がらないように	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' 50"	キャッチスカーリング12.5 スイム12.5 ※スカーリングは少し深い位置で 斜め前	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
M-Swim	25	×	2	3	0' 40"	ハード！！	150	0:04:00
	200	×	1	3	4' 20"	スイム 繰り返し	600	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:58:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_05_21
(月)



【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	5' 00"	板キック	200	0:05:00
Swim	100	×	3	1	2' 30"	2分10秒以内を目指そう	300	0:07:30
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	パドル掴んでドックパドル ※手首が曲がらないように	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"	キャッチスカーリング12.5 スイム12.5 ※スカーリングは少し深い位置で 斜め前	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
M-Swim	25	×	2	3	0' 45"	ハード！！	150	0:04:30
	200	×	1	3	4' 45"	スイム 繰り返し	600	0:14:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:57:35