

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_06_01
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- スピードアップ 100
- プル動作

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
	25	×	6	1	0' 30"	板キック	150	0:03:00
M-Swim	200	×	5	1	3' 05"	(AはIM)プルブイ パドル無し	1000	0:15:25
Swim	100	×	1	1	1' 40"	ゆっくり	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	プルスカーリング ※お腹の前で 脇の下が閉じないように	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 40"	フォーミング	200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 体側サイドキック右向き 12.5 スイム12.5 偶数 体側サイドキック左向き12.5 スイム12.5 ※肘を前につきだして 肩が上がらないように	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 40"	フォーミング	200	0:03:20
Swim	100	×	3	2	1' 25"	レスト20"	600	0:08:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3150	0:58:15

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_06_01
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- スピードアップ 100
- プル動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	6	1	1' 05"	チョイス	300	0:06:30
	25	×	6	1	0' 40"	板キック	150	0:04:00
M-Swim	200	×	4	1	3' 30"	プルブイ パドル無し	800	0:14:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	ゆっくり	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	プルスカーリング ※お腹の前で 脇の下が閉じないように	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	1' 50"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 体側サイドキック右向き12.5 スイム12.5 偶数 体側サイドキック左向き12.5 スイム12.5 ※肘を前につきだして 肩が上がらないように	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 50"	フォーミング	200	0:03:40
Swim	100	×	3	2	1' 40"	レスト20"	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:59:20

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_06_01
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- スピードアップ 100
- プル動作

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
	25	×	6	1	0' 45"	板キック	150	0:04:30
M-Swim	200	×	4	1	3' 45"	プルブイ パドル無し	800	0:15:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	ゆっくり	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	プルスカーリング ※お腹の前で 脇の下が閉じないように	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	1' 55"	フォーミング	200	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 体側サイドキック右向き12.5 スイム12.5 偶数 体側サイドキック左向き12.5 スイム12.5 ※肘を前につきだして 肩が上がらないように	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング	100	0:01:55
Swim	100	×	2	2	1' 45"	レスト20"	400	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:57:25

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_06_01
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- スピードアップ 100
- プル動作

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
	25	×	4	1	0' 45"	板キック	100	0:03:00
M-Swim	200	×	3	1	4' 15"	プルブイ パドル無し	600	0:12:45
Swim	100	×	1	1	2' 30"	ゆっくり	100	0:02:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	プルスカーリング ※お腹の前で 脇の下が閉じないように	200	0:07:20
Swim	100	×	2	1	2' 30"	フォーミング	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 体側サイドキック右向き12.5 スイム12.5 偶数 体側サイドキック左向き12.5 スイム12.5 ※肘を前につきだして 肩が上がらないように	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 30"	フォーミング	200	0:05:00
Swim	100	×	3	1	2' 10"	頑張ろう!	300	0:06:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:57:05