

テクニック

筋持久力

スピード

18_06_22

(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	200	×	2	1	3' 50"	チョイス	400	0:07:40
	25	×	8	1	0' 35"	板キック	200	0:04:40
M-Swim	75	×	6	2	1' 10"	(AはFIY・BA・BR) フットタッチ レスト60"	900	0:14:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	ゆっくり	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左向き右肘を突き出して12.5 スイム12.5 偶数 右向き左肘を突き出して12.5 スイム12.5 ※肩が上がらないように	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"	親指下にして外側入水クロール12.5 スイム12.5 ※そのまま外側をかくイメージで 肘を残す	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' 25"	レスト20" (AはIM・Fe交互)	600	0:08:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:54:50

テクニック

筋持久力

スピード

18_06_22

(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
	25	×	6	1	0' 40"	板キック	150	0:04:00
M-Swim	75	×	6	2	1' 20"	レスト60"	900	0:16:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	ゆっくり	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左向き右肘を突き出して12.5 スイム12.5 偶数 右向き左肘を突き出して12.5 スイム12.5 ※肩が上がらないように	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"	親指下にして外側入水クロール12.5 スイム12.5 ※そのまま外側をかくイメージで 肘を残す	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
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	0:58:15

テクニック

筋持久力

スピード

18_06_22

(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	200	×	1	1	4' 20"	チョイス	200	0:04:20
	25	×	6	1	0' 45"	板キック	150	0:04:30
M-Swim	75	×	6	2	1' 30"	レスト60"	900	0:18:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	ゆっくり	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左向き右肘を突き出して12.5 スイム12.5 偶数 右向き左肘を突き出して12.5 スイム12.5 ※肩が上がらないように	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"	親指下にして外側入水クロール12.5 スイム12.5 ※そのまま外側をかくイメージで 肘を残す	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
Swim	100	×	3	2	1' 45"	レスト20"	600	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:57:50

テクニック

筋持久力

スピード

18_06_22

(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	200	×	1	1	4' 50"	チョイス	200	0:04:50
	25	×	4	1	0' 45"	板キック	100	0:03:00
M-Swim	75	×	6	2	1' 40"	レスト60"	900	0:20:00
Swim	100	×	1	1	2' 15"	ゆっくり	100	0:02:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左向き右肘を突き出して12.5 スイム12.5 偶数 右向き左肘を突き出して12.5 スイム12.5 ※肩が上がらないように	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"	親指下にして外側入水クロール12.5 スイム12.5 ※そのまま外側をかくイメージで 肘を残す	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 15"	フォーミング	100	0:02:15
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							2300	0:57:25