

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_06_27
(水)



【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

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	4	1	1' 50"	チョイス	400	0:07:20
	25	×	8	1	0' 30"	板キック	200	0:04:00
M-Swim	75	×	2	3	1' 15"	↓	450	0:07:30
	75	×	2	3	1' 10"	↓	450	0:07:00
	75	×	2	3	1' 05"	繰り返し	450	0:06:30
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	プルスカーリング12.5 スイム12.5 ※プルの位置をしっかりと意識	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 右手プルスカーリング 左手スイム 偶数 左手プルスカーリング 右手スイム ※ローリングしているときに脇が閉まらないように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
Swim	100	×	3	2	1' 20"	レスト30"	600	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	0:59:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_06_27
(水)



【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	100	×	4	1	1' 55"	チョイス	400	0:07:40
	25	×	8	1	0' 35"	板キック	200	0:04:40
M-Swim	75	×	2	3	1' 20"	↓	450	0:08:00
	75	×	2	3	1' 15"	↓	450	0:07:30
	75	×	2	3	1' 10"	繰り返し	450	0:07:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	プルスカーリング12.5 スイム12.5 ※プルの位置をしっかりと意識	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 右手プルスカーリング 左手スイム 偶数 左手プルスカーリング 右手スイム ※ローリングしているときに脇が閉まらないように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
Swim	100	×	2	2	1' 25"	レスト30"	400	0:05:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:59:55



【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

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_06_27
(水)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
	25	×	8	1	0' 40"	板キック	200	0:05:20
M-Swim	75	×	2	2	1' 25"	↓	300	0:05:40
	75	×	2	2	1' 20"	↓	300	0:05:20
	75	×	2	2	1' 15"	繰り返し	300	0:05:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	プルスカーリング12.5 スイム12.5 ※プルの位置をしっかりと意識	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 右手プルスカーリング 左手スイム 偶数 左手プルスカーリング 右手スイム ※ローリングしているときに脇が閉まらないように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
Swim	100	×	3	2	1' 35"	レスト30"	600	0:09:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:58:20

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_06_27
(水)



【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	100	×	3	1	2' 05"	チョイス	300	0:06:15
	25	×	6	1	0' 40"	板キック	150	0:04:00
M-Swim	75	×	2	2	1' 30"	↓	300	0:06:00
	75	×	2	2	1' 25"	↓	300	0:05:40
	75	×	2	2	1' 20"	繰り返し	300	0:05:20
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	プルスカーリング12.5 スイム12.5 ※プルの位置をしっかりと意識	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"	奇数 右手プルスカーリング 左手スイム 偶数 左手プルスカーリング 右手スイム ※ローリングしているときに脇が閉まらないように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
Swim	100	×	3	2	1' 45"	レスト30"	600	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:57:25

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_06_27
(水)



【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	100	×	3	1	2' 15"	チョイス	300	0:06:45
	25	×	6	1	0' 40"	板キック	150	0:04:00
M-Swim	75	×	2	2	1' 40"	↓	300	0:06:40
	75	×	2	2	1' 35"	↓	300	0:06:20
	75	×	2	2	1' 30"	繰り返し	300	0:06:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	プルスカーリング12.5 スイム12.5 ※プルの位置をしっかりと意識	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' 50"	奇数 右手プルスカーリング 左手スイム 偶数 左手プルスカーリング 右手スイム ※ローリングしているときに脇が閉まらないように	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' 50"	レスト30"	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:58:15

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_06_27
(水)



【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

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	2	1	2' 30"	チョイス	200	0:05:00
	25	×	6	1	0' 45"	板キック	150	0:04:30
M-Swim	75	×	2	2	1' 50"	↓	300	0:07:20
	75	×	2	2	1' 45"	↓	300	0:07:00
	75	×	2	2	1' 40"	繰り返し	300	0:06:40
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	プルスカーリング12.5 スイム12.5 ※プルの位置をしっかりと意識	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 15"	フォーミング	100	0:02:15
Drill	25	×	6	1	0' 55"	奇数 右手プルスカーリング 左手スイム 偶数 左手プルスカーリング 右手スイム ※ローリングしているときに脇が閉まらないように	150	0:05:30
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							2250	0:58:20