

テクニック

筋持久力

スタミナ

18_06_29

(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 | × | 6 | 1 | 1' 00" | チョイス | 300 | 0:06:00 |
| | 25 | × | 8 | 1 | 0' 35" | 板キック | 200 | 0:04:40 |
| M-Swim | 200 | × | 6 | 1 | 3' 10" | 奇数 スイム 偶数プル(パドル無し) | 1200 | 0:19:00 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 1' 40" | ゆっくり | 100 | 0:01:40 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 手首曲げて 肘を曲げないでクロール12.5 スイム12.5 ※肘を引かないように | 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 右手下に伸ばして 左手クロール 偶数 左手下に伸ばして 右手クロール ※腹筋に力を入れて ローリングしすぎないように | 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' 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 | | | | | | | 3100 | 0:58:10 |

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_06_29
(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 | × | 8 | 1 | 0' 40" | 板キック | 200 | 0:05:20 |
| M-Swim | 200 | × | 4 | 1 | 3' 30" | 奇数 スイム 偶数プル(パドル無し) | 800 | 0:14:00 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 1' 45" | ゆっくり | 100 | 0:01:45 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 手首曲げて 肘を曲げないでクロール12.5 スイム12.5 ※肘を引かないように | 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 右手下に伸ばして 左手クロール 偶数 左手下に伸ばして 右手クロール ※腹筋に力を入れて ローリングしすぎないように | 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' 40" | レスト20" | 600 | 0:10:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2700 | 0:56:05 |

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_06_29
(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 | × | 4 | 1 | 1' 10" | チョイス | 200 | 0:04:40 |
| | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 板キック | 150 | 0:04:30 |
| M-Swim | 200 | × | 4 | 1 | 3' 50" | 奇数 スイム 偶数プル(パドル無し) | 800 | 0:15:20 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 1' 50" | ゆっくり | 100 | 0:01:50 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 手首曲げて 肘を曲げないでクロール12.5 スイム12.5 ※肘を引かないように | 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' 50" | 奇数 右手下に伸ばして 左手クロール 偶数 左手下に伸ばして 右手クロール ※腹筋に力を入れて ローリングしすぎないように | 200 | 0:06:40 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 1' 50" | フォーミング | 100 | 0:01:50 |
| Swim | 100 | × | 3 | 2 | 1' 50" | レスト20" | 600 | 0:11:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2550 | 0:56:40 |

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_06_29
(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 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 板キック | 150 | 0:04:30 |
| M-Swim | 200 | × | 4 | 1 | 4' 20" | 奇数 スイム 偶数プル(パドル無し) | 800 | 0:17:20 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 2' 15" | ゆっくり | 100 | 0:02:15 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | 手首曲げて 肘を曲げないでクロール12.5 スイム12.5 ※肘を引かないように | 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" | 奇数 右手下に伸ばして 左手クロール 偶数 左手下に伸ばして 右手クロール ※腹筋に力を入れて ローリングしすぎないように | 200 | 0:06:40 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 2' 15" | フォーミング | 100 | 0:02:15 |
| Swim | 100 | × | 3 | 1 | 1' 55" | 頑張ろう! | 300 | 0:05:45 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2250 | 0:56:00 |