

テクニック

筋持久力

スピード
18_08_06
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フォーミング 200
- 動作確認

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
	25	×	8	1	0' 30"	板キック 奇数バタフライ 偶数クロール	200	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 サイドキック右12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック左12.5 スイム12.5 ※肘を引き上げた状態でキープ	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 15"	フォーミング	400	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで12回以上に分けて	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 15"	フォーミング	400	0:06:30
M-Swim	75	×	4	3	1' 00"	フットタッチ レスト60"	900	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	オールアウト	100	0:02:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:54:20

テクニック

筋持久力

スピード
18_08_06
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フォーミング 200
- 動作確認

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	3' 55"	チョイス	400	0:07:50
	25	×	8	1	0' 40"	板キック 奇数バタフライ 偶数クロール	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 サイドキック右12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック左12.5 スイム12.5 ※肘を引き上げた状態でキープ	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 20"	フォーミング	400	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで12回以上に分けて	200	0:06:40
Swim	200	×	2	1	3' 20"	フォーミング	400	0:06:40
M-Swim	75	×	4	3	1' 10"	フットタッチ レスト60"	900	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	オールアウト	100	0:02:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:58:50

テクニック

筋持久力

スピード
18_08_06
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フォーミング 200
- 動作確認

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	×	8	1	0' 40"	板キック 奇数バタフライ 偶数クロール	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 サイドキック右12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック左12.5 スイム12.5 ※肘を引き上げた状態でキープ	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 40"	フォーミング	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで12回以上に分けて	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング	200	0:03:40
M-Swim	75	×	4	3	1' 20"	フットタッチ レスト30"	900	0:16:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	オールアウト	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:59:00

テクニック

筋持久力

スピード
18_08_06
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フォーミング 200
- 動作確認

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	1	1	4' 10"	チョイス	200	0:04:10
	25	×	8	1	0' 40"	板キック 奇数バタフライ 偶数クロール	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 サイドキック右12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック左12.5 スイム12.5 ※肘を引き上げた状態でキープ	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 50"	フォーミング	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで12回以上に分けて	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 50"	フォーミング	200	0:03:50
M-Swim	75	×	4	3	1' 25"	サークルマイナス5秒以内に レスト30"	900	0:17:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	オールアウト	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:56:40

テクニック

筋持久力

スピード
18_08_06
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フォーミング 200
- 動作確認

E

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	×	8	1	0' 45"	板キック 奇数バタフライ 偶数クロール	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 サイドキック右12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック左12.5 スイム12.5 ※肘を引き上げた状態でキープ	200	0:06:40
Swim	200	×	2	1	4' 15"	フォーミング	400	0:08:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで12回以上に分けて	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 15"	フォーミング	200	0:04:15
M-Swim	75	×	4	2	1' 30"	サークルマイナス5秒以内に レスト30"	600	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	オールアウト	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:05

テクニック

筋持久力

スピード
18_08_06
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フォーミング 200
- 動作確認

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
	25	×	6	1	0' 45"	板キック 奇数バタフライ 偶数クロール	150	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 サイドキック右12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック左12.5 スイム12.5 ※肘を引き上げた状態でキープ	200	0:06:40
Swim	200	×	2	1	4' 30"	フォーミング	400	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで12回以上に分けて	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フォーミング	200	0:04:30
M-Swim	75	×	4	2	1' 40"	サークルマイナス5秒以内に レスト30"	600	0:13:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	オールアウト	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:56:00