

テクニック

筋持久力

スピード
18_08_22
(水)



【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	100	×	4	1	1' 55"	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"	ドックパドル4回 ロングドックパドル4回 繰り返し ※キャッチまでなのか フィニッシュまでするのかを意識	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 10"	フォーミング	400	0:06:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	体側 横向きクロール 奇数右向き 偶数左向き ※完全に横を向いて 入水・プル・フィニッシュを水中で	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 10"	フォーミング	400	0:06:20
M-Swim	25	×	1	4	0' 20"	↓ 頑張ろう！！	100	0:01:20
	50	×	1	4	0' 40"		200	0:02:40
	75	×	1	4	1' 00"		300	0:04:00
	100	×	1	4	1' 20"		400	0:05:20
						レスト60"		
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							3000	0:55:20

テクニック

筋持久力

スピード
18_08_22
(水)



【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	100	×	4	1	1' 55"	チョイス	400	0:07:40
	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"	ドックパドル4回 ロングドックパドル4回 繰り返し ※キャッチまでなのか フィニッシュまでするのかを意識	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' 45"	体側 横向きクロール 奇数右向き 偶数左向き ※完全に横を向いて 入水・プル・フィニッシュを水中で	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 20"	フォーミング	200	0:03:20
M-Swim	25	×	1	4	0' 25"	↓ 頑張ろう！！	100	0:01:40
	50	×	1	4	0' 45"		200	0:03:00
	75	×	1	4	1' 10"		300	0:04:40
	100	×	2	4	1' 30"		800	0:12:00
						レスト60"		
Swim	25	×	2	1	0' 40"	オールアウト	50	0:01:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3150	1:00:40

テクニック

筋持久力

スピード
18_08_22
(水)



【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	100	×	3	1	2' 00"	チョイス	300	0:06:00
	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"	ドックパドル4回 ロングドックパドル4回 繰り返し ※キャッチまでなのか フィニッシュまでするのかを意識	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' 45"	体側 横向きクロール 奇数右向き 偶数左向き ※完全に横を向いて 入水・プル・フィニッシュを水中で	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング	200	0:03:40
M-Swim	25	×	1	4	0' 25"	↓ 頑張ろう！！	100	0:01:40
	50	×	1	4	0' 50"		200	0:03:20
	75	×	1	4	1' 15"		300	0:05:00
	100	×	1	4	1' 40"		400	0:06:40
						レスト60"		
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							2700	0:56:40

テクニック

筋持久力

スピード
18_08_22
(水)



【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	100	×	3	1	2' 05"	チョイス	300	0:06:15
	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' 45"	ドックパドル4回 ロングドックパドル4回 繰り返し ※キャッチまでなのか フィニッシュまでするのかを意識	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' 45"	体側 横向きクロール 奇数右向き 偶数左向き ※完全に横を向いて 入水・プル・フィニッシュを水中で	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 50"	フォーミング	200	0:03:50
M-Swim	25	×	1	4	0' 25"	↓ 頑張ろう！！	100	0:01:40
	50	×	1	4	0' 50"		200	0:03:20
	75	×	1	4	1' 20"		300	0:05:20
	100	×	1	4	1' 50"		400	0:07:20
						レスト60"		
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							2700	0:59:05

テクニック

筋持久力

スピード
18_08_22
(水)



【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	100	×	3	1	2' 15"	チョイス	300	0:06:45
	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"	ドックパドル4回 ロングドックパドル4回 繰り返し ※キャッチまでなのか フィニッシュまでするのかを意識	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' 50"	体側 横向きクロール 奇数右向き 偶数左向き ※完全に横を向いて 入水・プル・フィニッシュを水中で	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 15"	フォーミング	200	0:04:15
M-Swim	25	×	1	3	0' 30"	↓ 頑張ろう！！	75	0:01:30
	50	×	1	3	1' 05"		150	0:03:15
	75	×	1	3	1' 40"		225	0:05:00
	100	×	1	3	2' 10"		300	0:06:30
						レスト60"		
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							2400	0:59:35

テクニック

筋持久力

スピード
18_08_22
(水)



【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	100	×	3	1	2' 30"	チョイス	300	0:07:30
	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' 55"	ドックパドル4回 ロングドックパドル4回 繰り返し ※キャッチまでなのか フィニッシュまでするのかを意識	200	0:07:20
Swim	200	×	2	1	4' 30"	フォーミング	400	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	体側 横向きクロール 奇数右向き 偶数左向き ※完全に横を向いて 入水・プル・フィニッシュを水中で	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フォーミング	200	0:04:30
M-Swim	25	×	1	3	0' 40"		75	0:02:00
	75	×	1	3	1' 50"		225	0:05:30
	100	×	1	3	2' 20"		300	0:07:00
						レスト60"		
Swim	25	×	2	1	0' 45"	オールアウト	50	0:01:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:59:10