

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_08_24
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	50	×	8	1	1' 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"	リカバリー 一度戻してクロール ※入水後ローリング動作をしながら手を戻す	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' 50"	サイドキック6秒チェンジ 4本 プルブイ挟んで 4本 そのまま ※身体に対してフラットなキックを	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 10"	フォーミング	200	0:03:10
M-Swim	200	×	5	1	3' 10"	一定ペース ※AはIM	1000	0:15:50
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							2800	0:57:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_08_24
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	50	×	6	1	1' 05"	チョイス	300	0:06:30
	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"	リカバリー 一度戻してクロール ※入水後ローリング動作をしながら手を戻す	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"	サイドキック6秒チェンジ 4本 プルブイ挟んで 4本 そのまま ※身体に対してフラットなキックを	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング	200	0:03:40
M-Swim	200	×	5	1	3' 30"	一定ペース	1000	0:17:30
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	0:58:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_08_24
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	50	×	4	1	1' 05"	チョイス	200	0:04:20
	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"	リカバリー 一度戻してクロール ※入水後ローリング動作をしながら手を戻す	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"	サイドキック6秒チェンジ 4本 プルブイ挟んで 4本 そのまま ※身体に対してフラットなキックを	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 50"	フォーミング	200	0:03:50
M-Swim	200	×	5	1	3' 50"	一定ペース	1000	0:19:10
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							2600	0:58:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_08_24
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	50	×	4	1	1' 20"	チョイス	200	0:05:20
	25	×	6	1	0' 50"	板キック 奇数バタフライ 偶数クロール	150	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	リカバリー 一度戻してクロール ※入水後ローリング動作をしながら手を戻す	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フォーミング	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	サイドキック6秒チェンジ 4本 プルブイ挟んで 4本 そのまま ※身体に対してフラットなキックを	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フォーミング	200	0:04:30
M-Swim	200	×	4	1	4' 20"	一定ペース	800	0:17:20
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	0:56:40