

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_08_29
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
	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 右手ムーブスカーリング 左手スイム 偶数 左手ムーブスカーリング 右手スイム ※長いストロークを作る	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"	サイドキック45度 6秒チェンジ ※リカバリーを先に 入水前にかきはじめる	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 10"	フォーミング	200	0:03:10
M-Swim	300	×	4	1	4' 30"	奇数本数 パドル 偶数本数 スイム	1200	0:18:00
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							3000	0:57:10

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_08_29
(水)



【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"	奇数 右手ムーブスカーリング 左手スイム 偶数 左手ムーブスカーリング 右手スイム ※長いストロークを作る	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"	サイドキック45度 6秒チェンジ ※リカバリーを先に 入水前にかきはじめる	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 20"	フォーミング	200	0:03:20
M-Swim	300	×	4	1	4' 50"	奇数本数 パドル 偶数本数 スイム	1200	0:19:20
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	1:00:20

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_08_29
(水)



【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	×	5	1	1' 05"	チョイス	250	0:05:25
	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 右手ムーブスカーリング 左手スイム 偶数 左手ムーブスカーリング 右手スイム ※長いストロークを作る	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"	サイドキック45度 6秒チェンジ ※リカバリーを先に 入水前にかきはじめる	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング	200	0:03:40
M-Swim	300	×	4	1	5' 15"	奇数本数 パドル 偶数本数 スイム	1200	0:21:00
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							2850	1:00:25

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_08_29
(水)



【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	×	6	1	1' 05"	チョイス	300	0:06:30
	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"	奇数 右手ムーブスカーリング 左手スイム 偶数 左手ムーブスカーリング 右手スイム ※長いストロークを作る	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 50"	フォーミング	200	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック45度 6秒チェンジ ※リカバリーを先に 入水前にかきはじめる	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 50"	フォーミング	200	0:03:50
M-Swim	300	×	4	1	5' 30"	奇数本数 パドル 偶数本数 スイム	1200	0:22:00
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							2700	0:59:50

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_08_29
(水)



【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' 15"	チョイス	200	0:05:00
	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 右手ムーブスカーリング 左手スイム 偶数 左手ムーブスカーリング 右手スイム ※長いストロークを作る	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 15"	フォーミング	200	0:04:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	サイドキック45度 6秒チェンジ ※リカバリーを先に 入水前にかきはじめる	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 15"	フォーミング	200	0:04:15
M-Swim	300	×	3	1	6' 15"	奇数本数 パドル 偶数本数 スイム	900	0:18:45
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							2300	0:57:35

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_08_29
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	50	×	4	1	1' 30"	チョイス	200	0:06:00
	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"	奇数 右手ムーブスカーリング 左手スイム 偶数 左手ムーブスカーリング 右手スイム ※長いストロークを作る	200	0:07:20
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45度 6秒チェンジ ※リカバリーを先に 入水前にかきはじめる	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フォーミング	200	0:04:30
M-Swim	300	×	3	1	6' 45"	奇数本数 パドル 偶数本数 スイム	900	0:20:15
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	0:58:55