

テクニック

スタミナ

スピード
18_09_03
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フォーミング 400
- 動作確認

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	1' 50"	チョイス	400	0:07:20
	25	×	8	1	0' 30"	板キック バタフライ12.5 クロール12.5	200	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手前 左手真下12.5 スイム12.5 偶数 右手真下 左手前12.5 スイム12.5 ※交互に伸ばしながら キックとのタイミングを取る	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	6' 30"	フォーミング	400	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチスカーリング10回 プルスカーリング10回 フィニッシュ10回 ※位置をしっかりと分けて	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	6' 30"	フォーミング	400	0:06:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	オールアウト	100	0:02:40
M-Swim	100	×	2	6	1' 20"	レスト20"	1200	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:58:00

テクニック

スタミナ

スピード
18_09_03
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フォーミング 400
- 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 バタフライ12.5 クロール12.5	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手前 左手真下12.5 スイム12.5 偶数 右手真下 左手前12.5 スイム12.5 ※交互に伸ばしながら キックとのタイミングを取る	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	6' 30"	フォーミング	400	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチスカーリング10回 プルスカーリング10回 フィニッシュ10回 ※位置をしっかりと分けて	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	6' 30"	フォーミング	400	0:06:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	オールアウト	100	0:02:40
M-Swim	100	×	2	5	1' 30"	レスト15"	1000	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:58:40

テクニック

スタミナ

スピード
18_09_03
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フォーミング 400
- 動作確認

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
	25	×	8	1	0' 40"	板キック バタフライ12.5 クロール12.5	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手前 左手真下12.5 スイム12.5 偶数 右手真下 左手前12.5 スイム12.5 ※交互に伸ばしながら キックとのタイミングを取る	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	7' 00"	フォーミング	400	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチスカーリング10回 プルスカーリング10回 フィニッシュ10回 ※位置をしっかりと分けて	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	7' 00"	フォーミング	400	0:07:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	オールアウト	100	0:02:40
M-Swim	100	×	2	4	1' 40"	レスト20"	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:58:20

テクニック

スタミナ

スピード
18_09_03
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フォーミング 400
- 動作確認

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 05"	チョイス	400	0:08:20
	25	×	8	1	0' 45"	板キック バタフライ12.5 クロール12.5	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手前 左手真下12.5 スイム12.5 偶数 右手真下 左手前12.5 スイム12.5 ※交互に伸ばしながら キックとのタイミングを取る	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	7' 30"	フォーミング	400	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチスカーリング10回 プルスカーリング10回 フィニッシュ10回 ※位置をしっかりと分けて	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	7' 30"	フォーミング	400	0:07:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	オールアウト	100	0:02:40
M-Swim	100	×	2	4	1' 50"	レスト20"	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	1:01:40

テクニック

スタミナ

スピード
18_09_03
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フォーミング 400
- 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	×	8	1	0' 45"	板キック バタフライ12.5 クロール12.5	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手前 左手真下12.5 スイム12.5 偶数 右手真下 左手前12.5 スイム12.5 ※交互に伸ばしながら キックとのタイミングを取る	200	0:06:40
Swim	400	×	1	1	8' 20"	フォーミング	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチスカーリング10回 プルスカーリング10回 フィニッシュ10回 ※位置をしっかりと分けて	200	0:06:40
Swim	400	×	1	1	8' 20"	フォーミング	400	0:08:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	オールアウト	100	0:03:00
M-Swim	100	×	2	3	2' 00"	レスト20"	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	1:00:45

テクニック

スタミナ

スピード
18_09_03
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フォーミング 400
- 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 バタフライ12.5 クロール12.5	150	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 右手前 左手真下12.5 スイム12.5 偶数 右手真下 左手前12.5 スイム12.5 ※交互に伸ばしながら キックとのタイミングを取る	200	0:07:20
Swim	400	×	1	1	8' 40"	フォーミング	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	キャッチスカーリング10回 プルスカーリング10回 フィニッシュ10回 ※位置をしっかりと分けて	200	0:07:20
Swim	400	×	1	1	8' 40"	フォーミング	400	0:08:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	オールアウト	100	0:03:00
M-Swim	100	×	2	2	2' 15"	レスト15"	400	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:59:00