

テクニック

筋持久力

スピード
18_09_19
(水)

【テーマ】

- インターバル(シュート)
- 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	200	×	2	1	3' 40"	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"	ムーブスカーリング(肘を伸ばして) ※キャッチからフィニッシュ12回以上に分けて	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' 50"	キャッチスカーリング 4本 板胸の下 4本 そのまま ※体重を前にのせる	200	0:06:40
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	50	×	2	10	0' 40"	レスト20" 5S レスト60"	1000	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:56:00

テクニック

筋持久力

スピード
18_09_19
(水)

【テーマ】

- インターバル(シュート)
- 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	200	×	2	1	3' 50"	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"	ムーブスカーリング(肘を伸ばして) ※キャッチからフィニッシュ12回以上に分けて	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' 55"	キャッチスカーリング 4本 板胸の下 4本 そのまま ※体重を前にのせる	200	0:07:20
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	50	×	2	8	0' 45"	レスト15" 4S レスト60"	800	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:58:00

テクニック

筋持久力

スピード
18_09_19
(水)

【テーマ】

- インターバル(シュート)
- 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	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
	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"	ムーブスカーリング(肘を伸ばして) ※キャッチからフィニッシュ12回以上に分けて	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	7' 20"	フォーミング	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	キャッチスカーリング 4本 板胸の下 4本 そのまま ※体重を前にのせる	200	0:07:20
Swim	400	×	1	1	7' 20"	フォーミング	400	0:07:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	オールアウト	100	0:02:40
M-Swim	50	×	2	8	0' 45"	レスト30"	800	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:59:40

テクニック

筋持久力

スピード
18_09_19
(水)

【テーマ】

- インターバル(シュート)
- 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	200	×	1	1	4' 00"	チョイス	200	0:04:00
	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"	ムーブスカーリング(肘を伸ばして) ※キャッチからフィニッシュ12回以上に分けて	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	7' 40"	フォーミング	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	キャッチスカーリング 4本 板胸の下 4本 そのまま ※体重を前にのせる	200	0:07:20
Swim	400	×	1	1	7' 40"	フォーミング	400	0:07:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	オールアウト	100	0:02:40
M-Swim	50	×	2	8	0' 50"	レスト20"	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:57:00

テクニック

筋持久力

スピード
18_09_19
(水)

【テーマ】

- インターバル(シュート)
- 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	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30
	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"	ムーブスカーリング(肘を伸ばして) ※キャッチからフィニッシュ12回以上に分けて	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' 55"	キャッチスカーリング 4本 板胸の下 4本 そのまま ※体重を前にのせる	200	0:07:20
Swim	300	×	1	1	6' 20"	フォーミング	300	0:06:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	オールアウト	100	0:03:00
M-Swim	50	×	2	6	1' 00"	レスト20"	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:57:10

テクニック

筋持久力

スピード
18_09_19
(水)

【テーマ】

- インターバル(シュート)
- 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	200	×	1	1	4' 45"	チョイス	200	0:04:45
	25	×	8	1	0' 50"	板キック バタフライ12.5 クロール12.5	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ムーブスカーリング(肘を伸ばして) ※キャッチからフィニッシュ12回以上に分けて	200	0:07:20
Swim	400	×	1	1	8' 45"	フォーミング	400	0:08:45
Drill	25	×	8	1	1' 00"	キャッチスカーリング 4本 板胸の下 4本 そのまま ※体重を前にのせる	200	0:08:00
Swim	300	×	1	1	6' 40"	フォーミング	300	0:06:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	オールアウト	100	0:03:00
M-Swim	50	×	2	4	1' 10"	レスト20"	400	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:57:30