

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_09_21
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	×	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"	サイドキック 奇数右手キャッチ 左手フィニッシュ 偶数左手キャッチ 右手フィニッシュ ※強いキャッチと 強いフィニッシュ	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"	奇数 板右手 左手クロール 偶数 板左手 右手クロール ※フラットを必ず作り ローリングしすぎない	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	200	×	6	1	3' 10"	バタフライ25 クロール175 (AはIM)	1200	0:19:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:59:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_09_21
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	×	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"	サイドキック 奇数右手キャッチ 左手フィニッシュ 偶数左手キャッチ 右手フィニッシュ ※強いキャッチと 強いフィニッシュ	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"	奇数 板右手 左手クロール 偶数 板左手 右手クロール ※フラットを必ず作り ローリングしすぎない	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	200	×	5	1	3' 30"	バタフライ25 クロール175	1000	0:17:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:59:30

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_09_21
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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' 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"	サイドキック 奇数右手キャッチ 左手フィニッシュ 偶数左手キャッチ 右手フィニッシュ ※強いキャッチと 強いフィニッシュ	200	0:06:40
Swim	400	×	1	1	8' 00"	フォーミング	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 板右手 左手クロール 偶数 板左手 右手クロール ※フラットを必ず作り ローリングしすぎない	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	8' 00"	フォーミング	400	0:08:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	オールアウト	100	0:02:40
M-Swim	200	×	4	1	3' 50"	バタフライ25 クロール175	800	0:15:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:59:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_09_21
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	×	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' 50"	サイドキック 奇数右手キャッチ 左手フィニッシュ 偶数左手キャッチ 右手フィニッシュ ※強いキャッチと 強いフィニッシュ	200	0:06:40
Swim	300	×	1	1	6' 30"	フォーミング	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 板右手 左手クロール 偶数 板左手 右手クロール ※フラットを必ず作り ローリングしすぎない	200	0:06:40
Swim	300	×	1	1	6' 30"	フォーミング	300	0:06:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	オールアウト	100	0:03:00
M-Swim	200	×	4	1	4' 30"	バタフライ25(片手もOK) クロール175	800	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:59:20