

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_12_03
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認
- 100泳ぎ込み

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
Swim	100	×	8	1	1' 25"	一定ペース	800	0:11:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ドッグパドル4回 ロングドッグパドル4回 繰り返し ※キャッチまでか フィニッシュまでを意識	200	0:05:20
Swim	100	×	4	2	1' 20"	一定ペース レスト60"	800	0:10:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック6回チェンジ ※45度サイドキック 体重を前に乗せる	200	0:06:00
M-Swim	200	×	5	1	2' 50"	呼吸1回25 175スイム	1000	0:14:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3500	0:57:50

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_12_03
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認
- 100泳ぎ込み

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
Swim	100	×	8	1	1' 35"	一定ペース	800	0:12:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドッグパドル4回 ロングドッグパドル4回 繰り返し ※キャッチまでか フィニッシュまでを意識	200	0:06:00
Swim	100	×	4	2	1' 30"	一定ペース レスト60"	800	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック6回チェンジ ※45度サイドキック 体重を前に乗せる	200	0:06:00
M-Swim	200	×	4	1	3' 10"	呼吸1回25 175スイム	800	0:12:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	1:00:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_12_03
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認
- 100泳ぎ込み

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	3	1	2' 00"	チョイス	300	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 45"	一定ペース	800	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドッグパドル4回 ロングドッグパドル4回 繰り返し ※キャッチまでか フィニッシュまでを意識	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 40"	一定ペース	600	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック6回チェンジ ※45度サイドキック 体重を前に乗せる	200	0:06:00
M-Swim	200	×	4	1	3' 30"	呼吸1回25 175スイム	800	0:14:00
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_12_03
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認
- 100泳ぎ込み

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	3	1	2' 00"	チョイス	300	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 50"	一定ペース	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドッグパドル4回 ロングドッグパドル4回 繰り返し ※キャッチまでか フィニッシュまでを意識	200	0:06:00
Swim	100	×	5	1	1' 45"	一定ペース	500	0:08:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック6回チェンジ ※45度サイドキック 体重を前に乗せる	200	0:06:00
M-Swim	200	×	4	1	3' 45"	呼吸1回25 175スイム	800	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:59:25

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_12_03
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認
- 100泳ぎ込み

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	2	1	2' 15"	チョイス	200	0:04:30
Swim	100	×	8	1	2' 10"	一定ペース	800	0:17:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドッグパドル4回 ロングドッグパドル4回 繰り返し ※キャッチまでか フィニッシュまでを意識	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	2' 05"	一定ペース	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	サイドキック6回チェンジ ※45度サイドキック 体重を前に乗せる	200	0:06:40
M-Swim	200	×	3	1	4' 15"	呼吸1回25 175スイム	600	0:12:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:59:15

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_12_03
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認
- 100泳ぎ込み

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	2	1	2' 30"	チョイス	200	0:05:00
Swim	100	×	6	1	2' 20"	一定ペース	600	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ドッグパドル4回 ロングドッグパドル4回 繰り返し ※キャッチまでか フィニッシュまでを意識	200	0:07:20
Swim	100	×	4	1	2' 15"	一定ペース	400	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	サイドキック6回チェンジ ※45度サイドキック 体重を前に乗せる	200	0:07:20
M-Swim	200	×	3	1	4' 30"	呼吸1回25 175スイム	600	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:59:10