

テクニック

筋持久力

スピード
18_12_12
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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"	奇数 左手体側 右手クロール 偶数 右手体側 左手クロール ※入水後肘を曲げて 手のひらを内側に向けて 親指肩タッチ	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"	奇数 右手ドッグパドル 左手フィニッシュ 偶数 左手ドッグパドル 右手フィニッシュ ※キャッチ動作 フィニッシュ動作をしっかりと分けて	200	0:06:00
M-Swim	100	×	6	2	1' 20"	パドル レスト60"	1200	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3700	0:59:40

テクニック

筋持久力

スピード
18_12_12
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	×	6	1	1' 35"	一定ペース	600	0:09:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手体側 右手クロール 偶数 右手体側 左手クロール ※入水後肘を曲げて 手のひらを内側に向けて 親指肩タッチ	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"	奇数 右手ドッグパドル 左手フィニッシュ 偶数 左手ドッグパドル 右手フィニッシュ ※キャッチ動作 フィニッシュ動作をしっかりと分けて	200	0:06:00
M-Swim	100	×	5	2	1' 25"	パドル レスト60"	1000	0:14:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	0:58:20

テクニック

筋持久力

スピード
18_12_12
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	×	6	1	1' 45"	一定ペース	600	0:10:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手体側 右手クロール 偶数 右手体側 左手クロール ※入水後肘を曲げて 手のひらを内側に向けて 親指肩タッチ	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"	奇数 右手ドッグパドル 左手フィニッシュ 偶数 左手ドッグパドル 右手フィニッシュ ※キャッチ動作 フィニッシュ動作をしっかりと分けて	200	0:06:00
M-Swim	100	×	5	2	1' 35"	パドル レスト60"	1000	0:15:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:57:20

テクニック

筋持久力

スピード
18_12_12
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	×	7	1	1' 50"	一定ペース	700	0:12:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手体側 右手クロール 偶数 右手体側 左手クロール ※入水後肘を曲げて 手のひらを内側に向けて 親指肩タッチ	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 45"	一定ペース	600	0:10:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ドッグパドル 左手フィニッシュ 偶数 左手ドッグパドル 右手フィニッシュ ※キャッチ動作 フィニッシュ動作をしっかりと分けて	200	0:06:00
M-Swim	100	×	4	2	1' 40"	パドル レスト60"	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:57:40

テクニック

筋持久力

スピード
18_12_12
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	×	6	1	2' 10"	一定ペース	600	0:13:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手体側 右手クロール 偶数 右手体側 左手クロール ※入水後肘を曲げて 手のひらを内側に向けて 親指肩タッチ	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"	奇数 右手ドッグパドル 左手フィニッシュ 偶数 左手ドッグパドル 右手フィニッシュ ※キャッチ動作 フィニッシュ動作をしっかりと分けて	200	0:06:40
M-Swim	100	×	4	2	2' 00"	パドル レスト60"	800	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:58:10

テクニック

筋持久力

スピード
18_12_12
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	×	4	1	2' 20"	一定ペース	400	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 左手体側 右手クロール 偶数 右手体側 左手クロール ※入水後肘を曲げて 手のひらを内側に向けて 親指肩タッチ	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"	奇数 右手ドッグパドル 左手フィニッシュ 偶数 左手ドッグパドル 右手フィニッシュ ※キャッチ動作 フィニッシュ動作をしっかりと分けて	200	0:07:20
M-Swim	100	×	4	2	2' 10"	パドル レスト60"	800	0:17:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:58:20