

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_12_14
(金)



【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	×	6	1	1' 35"	一定ペース	600	0:09:30
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 フィニッシュスカーリング10回 ※場所をしっかりと分けて	200	0:06:00
Swim	100	×	4	2	1' 30"	一定ペース (AはIM) レスト60"	800	0:12:00
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 ※キャッチのみかフィニッシュまでかを分けて	200	0:06:00
M-Swim	200	×	5	1	3' 10"	呼吸制限1/5か1/4で100 スイム100	1000	0:15:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	1:00:00



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認
- 100泳ぎ込み

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_12_14
(金)

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' 50"	一定ペース	600	0:11:00
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 フィニッシュスカーリング10回 ※場所をしっかりと分けて	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"	ドッグパドル4回 ロングドッグパドル4回 ※キャッチのみかフィニッシュまでかを分けて	200	0:06:00
M-Swim	200	×	5	1	3' 30"	呼吸制限1/5か1/4で100 スイム100	1000	0:17:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	1:00:00



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認
- 100泳ぎ込み

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_12_14
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	2	1	2' 05"	チョイス	200	0:04:10
Swim	100	×	6	1	1' 55"	一定ペース	600	0:11:30
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 フィニッシュスカーリング10回 ※場所をしっかりと分けて	200	0:06:00
Swim	100	×	5	1	1' 50"	一定ペース	500	0:09:10
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 ※キャッチのみかフィニッシュまでかを分けて	200	0:06:00
M-Swim	200	×	5	1	3' 45"	呼吸制限1/5か1/4で100 スイム100	1000	0:18:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:58:35



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認
- 100泳ぎ込み

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_12_14
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	2	1	2' 20"	チョイス	200	0:04:40
Swim	100	×	6	1	2' 10"	一定ペース	600	0:13:00
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 フィニッシュスカーリング10回 ※場所をしっかりと分けて	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"	ドッグパドル4回 ロングドッグパドル4回 ※キャッチのみかフィニッシュまでかを分けて	200	0:06:40
M-Swim	200	×	4	1	4' 20"	呼吸制限1/5か1/4で100 スイム100	800	0:17:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:59:40