

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_12_19
(水)



【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" | 奇数 左手体側 右手前 偶数 右手体側 左手前 ※体側側の手を肩から持ち上げて 前の手を伸ばす | 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 右手前 サイドキック3秒+右手ドックパドル 偶数 左手前 サイドキック3秒+左手ドックパドル ※ローリングからのキャッチ動作 | 200 | 0:06:00 |
| M-Swim | 200 | × | 3 | 2 | 2' 50" | 1S パドル 2S スイム レスト60" | 1200 | 0:17:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 3700 | 1:00:40 |

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_12_19
(水)



【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" | 奇数 左手体側 右手前 偶数 右手体側 左手前 ※体側側の手を肩から持ち上げて 前の手を伸ばす | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 6 | 1 | 1' 30" | 一定ペース | 600 | 0:09:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 奇数 右手前 サイドキック3秒+右手ドックパドル 偶数 左手前 サイドキック3秒+左手ドックパドル ※ローリングからのキャッチ動作 | 200 | 0:06:00 |
| M-Swim | 200 | × | 3 | 2 | 3' 10" | 1S パドル 2S スイム レスト60" | 1200 | 0:19:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 3300 | 1:00:10 |

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_12_19
(水)



【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 | × | 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 右手前 偶数 右手体側 左手前 ※体側側の手を肩から持ち上げて 前の手を伸ばす | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 5 | 1 | 1' 40" | 一定ペース | 500 | 0:08:20 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 奇数 右手前 サイドキック3秒+右手ドックパドル 偶数 左手前 サイドキック3秒+左手ドックパドル ※ローリングからのキャッチ動作 | 200 | 0:06:00 |
| M-Swim | 200 | × | 3 | 2 | 3' 25" | 1S パドル 2S スイム レスト60" | 1200 | 0:20:30 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 3100 | 1:00:20 |

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_12_19
(水)



【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 | × | 6 | 1 | 1' 50" | 一定ペース | 600 | 0:11:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 奇数 左手体側 右手前 偶数 右手体側 左手前 ※体側側の手を肩から持ち上げて 前の手を伸ばす | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 4 | 1 | 1' 45" | 一定ペース | 400 | 0:07:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 奇数 右手前 サイドキック3秒+右手ドックパドル 偶数 左手前 サイドキック3秒+左手ドックパドル ※ローリングからのキャッチ動作 | 200 | 0:06:00 |
| M-Swim | 200 | × | 3 | 2 | 3' 35" | 1S パドル 2S スイム レスト60" | 1200 | 0:21:30 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 3000 | 1:00:30 |

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_12_19
(水)



【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 | × | 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 右手前 偶数 右手体側 左手前 ※体側側の手を肩から持ち上げて 前の手を伸ばす | 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 右手前 サイドキック3秒+右手ドックパドル 偶数 左手前 サイドキック3秒+左手ドックパドル ※ローリングからのキャッチ動作 | 200 | 0:06:40 |
| M-Swim | 200 | × | 2 | 2 | 4' 05" | 1S パドル 2S スイム レスト60" | 800 | 0:16:20 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2500 | 0:58:30 |

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_12_19
(水)



【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 | × | 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 右手前 偶数 右手体側 左手前 ※体側側の手を肩から持ち上げて 前の手を伸ばす | 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 右手前 サイドキック3秒+右手ドックパドル 偶数 左手前 サイドキック3秒+左手ドックパドル ※ローリングからのキャッチ動作 | 200 | 0:07:20 |
| M-Swim | 200 | × | 2 | 2 | 4' 20" | 1S パドル 2S スイム 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 |