

テクニック

筋持久力

スピード

19_01_09

(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作
- 200泳ぎ込み

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	3' 40"	チョイス	400	0:07:20
Swim	200	×	6	1	2' 50"	奇数IM 偶数Fr	1200	0:17:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチスカーリング ※キャッチ動作 水を触る	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 00"	フォーミング	200	0:03:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ドッグパドル ※キャッチ動作 肘を立てる	200	0:05:20
M-Swim	50	×	3	8	0' 40"	レスト20"	1200	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3500	0:57:00

テクニック

筋持久力

スピード

19_01_09

(水)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●キャッチ動作

●200泳ぎ込み

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	3' 50"	チョイス	400	0:07:40
Swim	200	×	6	1	3' 10"	一定ペース	1200	0:19:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチスカーリング ※キャッチ動作 水を触る	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 20"	フォーミング	200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドッグパドル ※キャッチ動作 肘を立てる	200	0:06:00
M-Swim	50	×	3	6	0' 45"	レスト30"	900	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:58:30



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作
- 200泳ぎ込み

テクニック

筋持久力

スピード
19_01_09
(水)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Swim	200	×	6	1	3' 30"	一定ペース	1200	0:21:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチスカーリング ※キャッチ動作 水を触る	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドッグパドル ※キャッチ動作 肘を立てる	200	0:06:00
M-Swim	50	×	2	7	0' 45"	レスト15"	700	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:58:10

テクニック

筋持久力

スピード

19_01_09

(水)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●キャッチ動作

●200泳ぎ込み

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	1	1	4' 10"	チョイス	200	0:04:10
Swim	200	×	5	1	3' 45"	一定ペース	1000	0:18:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチスカーリング ※キャッチ動作 水を触る	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	4' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドッグパドル ※キャッチ動作 肘を立てる	200	0:06:00
M-Swim	50	×	3	6	0' 50"	レスト20"	900	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:56:55

テクニック

筋持久力

スピード
19_01_09
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作
- 200泳ぎ込み

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	1	1	4' 20"	チョイス	200	0:04:20
Swim	200	×	5	1	4' 10"	一定ペース	1000	0:20:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチスカーリング ※キャッチ動作 水を触る	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フォーミング	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドッグパドル ※キャッチ動作 肘を立てる	200	0:06:40
M-Swim	50	×	2	6	1' 00"	レスト20"	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:58:00

テクニック

筋持久力

スピード
19_01_09
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作
- 200泳ぎ込み

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	1	1	4' 40"	チョイス	200	0:04:40
Swim	200	×	4	1	4' 20"	一定ペース	800	0:17:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	キャッチスカーリング ※キャッチ動作 水を触る	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フォーミング	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ドッグパドル ※キャッチ動作 肘を立てる	200	0:07:20
M-Swim	50	×	2	5	1' 15"	レスト20"	500	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:56:40