

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_01_11
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	×	4	1	3' 10"	一定ペース(AはIM)	800	0:12:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック3秒～肘上げクロール ※肘が水面に出てる状態でクロール	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 50"	フォーミング	200	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドッグパドル 2本パドル 2本無し ※キャッチ動作	200	0:06:00
M-Swim	200	×	6	1	3' 00"	パドル(AはIM)	1200	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:57:10

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_01_11
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチ動作
- 200泳ぎ込み

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	×	4	1	3' 30"	一定ペース	800	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック3秒～肘上げクロール ※肘が水面に出てる状態でクロール	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 50"	フォーミング	200	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドッグパドル 2本パドル 2本無し ※キャッチ動作	200	0:06:00
M-Swim	200	×	6	1	3' 20"	パドル	1200	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	1:00:50

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_01_11
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Swim	200	×	4	1	3' 45"	一定ペース	800	0:15:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック3秒～肘上げクロール ※肘が水面に出てる状態でクロール	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 50"	フォーミング	200	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドッグパドル 2本パドル 2本無し ※キャッチ動作	200	0:06:00
M-Swim	200	×	4	1	3' 40"	パドル	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:30

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_01_11
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	×	2	1	4' 30"	チョイス	400	0:09:00
Swim	200	×	3	1	4' 15"	一定ペース	600	0:12:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"	グライドキック3秒～肘上げクロール ※肘が水面に出てる状態でクロール	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 2本パドル 2本無し ※キャッチ動作	200	0:06:40
M-Swim	200	×	4	1	4' 10"	パドル	800	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:59:15