

テクニック

筋持久力

スタミナ

19_01_14

(月)



【テーマ】

- 実践
- キヤツチ動作
- 200泳ぎ込み

A

Menu	m	本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】					●			
					●			
					●			
W-up	200	×	5	1	3' 20"	奇数Fr 偶数IM	1000	0:16:40
Swim	25	×	40	1	0' 30"	IM 1tずつ	1000	0:20:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
M-Swim	75	×	10	1	1' 15"	25呼吸なし 50スイム	750	0:12:30
Drill	25	×	8	1	0' 40"	潜水キック~いけるところまで	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3150	0:59:30

テクニック

筋持久力

スタミナ

19_01_14

(月)



【テーマ】

- 実践
- キヤツチ動作
- 200泳ぎ込み

B

Menu	m	本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】					●			
					●			
					●			
W-up	200	×	4	1	3' 30"	奇数クロール 偶数片手バタフライ25 クロール75 繰り返し	800	0:14:00
Swim	25	×	40	1	0' 35"	IM 1tずつ	1000	0:23:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
M-Swim	75	×	8	1	1' 20"	25呼吸なし 50スイム	600	0:10:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	潜水キック~いけるところまで	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:59:00

テクニック

筋持久力

スタミナ

19_01_14

(月)



【テーマ】

- 実践
- キヤツチ動作
- 200泳ぎ込み

C

Menu	m	本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】					●			
					●			
					●			
W-up	200	×	4	1	3' 45"	奇数クロール 偶数片手バタフライ25 クロール75 繰り返し	800	0:15:00
Swim	25	×	40	1	0' 35"	IM 1tずつ	1000	0:23:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
M-Swim	75	×	8	1	1' 20"	25呼吸なし 50スイム	600	0:10:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	潜水キック~いけるところまで	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	1:00:00

テクニック

筋持久力

スタミナ

19_01_14

(月)



【テーマ】

- 実践
- キヤツチ動作
- 200泳ぎ込み

D

Menu	m	本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】								
W-up	200	×	4	1	3' 55"	奇数クロール 偶数片手バタフライ25 クロール75 繰り返し	800	0:15:40
Swim	25	×	32	1	0' 40"	バタフライ・クロール・平泳ぎ・クロール 繰り返し	800	0:21:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
M-Swim	75	×	8	1	1' 30"	25呼吸なし 50スイム	600	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	潜水キック~いけるところまで	200	0:06:00
C-down 100 × 1 1 3' 00" 各自								
Total							2600	1:00:00

テクニック

筋持久力

スタミナ

19_01_14

(月)



【テーマ】

- 実践
- キヤツチ動作
- 200泳ぎ込み

E

Menu	m	本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】								
W-up	200	×	3	1	4' 20"	奇数クロール 偶数片手バタフライ25 クロール75 繰り返し	600	0:13:00
Swim	25	×	32	1	0' 45"	バタフライ・クロール・平泳ぎ・クロール 繰り返し	800	0:24:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
M-Swim	75	×	6	1	1' 40"	25呼吸なし 50スイム	450	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	潜水キック~いけるところまで	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:58:40

テクニック

筋持久力

スタミナ

19_01_14

(月)



【テーマ】

- 実践
- キヤツチ動作
- 200泳ぎ込み

F

Menu	m	本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】					●			
					●			
					●			
W-up	200	×	3	1	4' 40"	奇数クロール 偶数片手バタフライ25 クロール75 繰り返し	600	0:14:00
Swim	25	×	28	1	0' 45"	バタフライ・クロール・平泳ぎ・クロール 繰り返し	700	0:21:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
M-Swim	75	×	6	1	1' 50"	25呼吸なし 50スイム	450	0:11:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	潜水キック~いけるところまで	200	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:58:20