



- 【テーマ】
- 実践
 - キャッチ動作
 - 200泳ぎ込み

テクニック

筋持久力

スタミナ

19_01_14

(月)

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



- 【テーマ】
- 実践
 - キャッチ動作
 - 200泳ぎ込み

テクニック

筋持久力

スタミナ

19_01_14

(月)

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	800	0:14:00
							偶数片手バタフライ25 クロール75 繰り返し		
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	×	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



- 【テーマ】
- 実践
 - キャッチ動作
 - 200泳ぎ込み

テクニック 筋持久力 スタミナ
19_01_14
(月)

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	800	0:15:40
							偶数片手バタフライ25 クロール75 繰り返し		
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	100	0:03:00
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	×	3	1	4' 20"		奇数クロール	600	0:13:00
							偶数片手バタフライ25 クロール75 繰り返し		
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



- 【テーマ】
- 実践
 - キャッチ動作
 - 200泳ぎ込み

テクニック 筋持久力 スタミナ
19_01_14
(月)

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	600	0:14:00
							偶数片手バタフライ25 クロール75 繰り返し		
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