

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_01_21
(月)



【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' 30"	チョイス	400	0:07:00
Swim	200	×	6	1	2' 55"	奇数IM 偶数Fr	1200	0:17:30
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチスカーリング12.5 スイム12.5 ※肘を高い位置に(水面に)上げてスカーリング	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"	奇数 右手ドッグパドル 左手体側 偶数 左手ドッグパドル 右手体側 ※ローリング意識+キャッチ動作	200	0:05:20
M-Swim	50	×	2	3	0' 40"	↓続けて頑張ろう！！ レスト30"	300	0:04:00
	75	×	2	3	1' 05"		450	0:06:30
	100	×	2	3	1' 25"		600	0:08:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3650	1:00:10



- 【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

スタミナ
19_01_21
(月)

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12.5 スイム12.5 ※肘を高い位置に(水面に)上げてスカーリング	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 右手ドッグパドル 左手体側 偶数 左手ドッグパドル 右手体側 ※ローリング意識+キャッチ動作	200	0:05:20
M-Swim	50	×	2	2	0' 45"	↓続けて頑張ろう！！ レスト30"	200	0:03:00
	75	×	2	2	1' 15"		300	0:05:00
	100	×	2	2	1' 30"		400	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:58:30

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_01_21
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	×	1	1	4' 00"	チョイス	200	0:04:00
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12.5 スイム12.5 ※肘を高い位置に(水面に)上げてスカーリング	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ドッグパドル 左手体側 偶数 左手ドッグパドル 右手体側 ※ローリング意識+キャッチ動作	200	0:06:00
M-Swim	50	×	2	2	0' 45"	↓続けて頑張ろう！！ レスト30"	200	0:03:00
	75	×	2	2	1' 20"		300	0:05:20
	100	×	2	2	1' 35"		400	0:06:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:58:25

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_01_21
(月)



【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' 00"	チョイス	200	0:04:00
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12.5 スイム12.5 ※肘を高い位置に(水面に)上げてスカーリング	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"	奇数 右手ドッグパドル 左手体側 偶数 左手ドッグパドル 右手体側 ※ローリング意識+キャッチ動作	200	0:06:00
M-Swim	50	×	2	2	0' 50"	↓続けて頑張ろう！！ レスト30"	200	0:03:20
	75	×	2	2	1' 30"		300	0:06:00
	100	×	2	2	1' 40"		400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:57:45

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_01_21
(月)



【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' 30"	チョイス	200	0:04:30
Swim	200	×	4	1	4' 10"	一定ペース	800	0:16:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチスカーリング12.5 スイム12.5 ※肘を高い位置に(水面に)上げてスカーリング	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手ドッグパドル 左手体側 偶数 左手ドッグパドル 右手体側 ※ローリング意識+キャッチ動作	200	0:06:40
M-Swim	50	×	2	2	1' 00"	↓続けて頑張ろう！！ レスト30"	200	0:04:00
	75	×	2	2	1' 40"		300	0:06:40
	100	×	2	2	2' 00"		400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	1:00:30

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_01_21
(月)



【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	×	3	1	4' 20"	一定ペース	600	0:13:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	キャッチスカーリング12.5 スイム12.5 ※肘を高い位置に(水面に)上げてスカーリング	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' 50"	奇数 右手ドッグパドル 左手体側 偶数 左手ドッグパドル 右手体側 ※ローリング意識+キャッチ動作	200	0:06:40
M-Swim	50	×	2	2	1' 10"	↓続けて頑張ろう！！ レスト30"	200	0:04:40
	75	×	2	2	1' 50"		300	0:07:20
	100	×	2	2	2' 10"		400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:59:50