

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_01_28
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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"	ドッグパドル 奇数右手 偶数左手 ※手を伸ばす・呼吸をする・ドッグパドル の繰り返し	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"	キャッチスカーリング12.5 スイム12.5 ※奇数 そのまま 偶数 顔上げ 顔を上げてもお腹が抜けない 肘が落ちないように	200	0:05:20
M-Swim	200	×	6	1	2' 45"	パドル	1200	0:16:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3500	0:57:40



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 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_28
(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"	ドッグパドル 奇数右手 偶数左手 ※手を伸ばす・呼吸をする・ドッグパドル の繰り返し	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"	キャッチスカーリング12.5 スイム12.5 ※奇数 そのまま 偶数 顔上げ 顔を上げてもお腹が抜けない 肘が落ちないように	200	0:05:20
M-Swim	200	×	5	1	2' 55"	パドル	1000	0:14:35
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	0:59:05

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_01_28
(月)



【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	×	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"	ドッグパドル 奇数右手 偶数左手 ※手を伸ばす・呼吸をする・ドッグパドル の繰り返し	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"	キャッチスカーリング12.5 スイム12.5 ※奇数 そのまま 偶数 顔上げ 顔を上げてもお腹が抜けない 肘が落ちないように	200	0:06:00
M-Swim	200	×	5	1	3' 15"	パドル	1000	0:16:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	1:00:00

テクニック

筋持久力

スタミナ

19_01_28

(月)



【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	×	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"	ドッグパドル 奇数右手 偶数左手 ※手を伸ばす・呼吸をする・ドッグパドル の繰り返し	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"	キャッチスカーリング12.5 スイム12.5 ※奇数 そのまま 偶数 顔上げ 顔を上げてもお腹が抜けない 肘が落ちないように	200	0:06:00
M-Swim	200	×	5	1	3' 30"	パドル	1000	0:17:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:59:15

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_01_28
(月)



【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	×	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"	ドッグパドル 奇数右手 偶数左手 ※手を伸ばす・呼吸をする・ドッグパドル の繰り返し	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"	キャッチスカーリング12.5 スイム12.5 ※奇数 そのまま 偶数 顔上げ 顔を上げてもお腹が抜けない 肘が落ちないように	200	0:06:40
M-Swim	200	×	4	1	4' 00"	パドル	800	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:57:50

テクニック

筋持久力

スタミナ

19_01_28

(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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' 30"	一定ペース	600	0:13:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ドッグパドル 奇数右手 偶数左手 ※手を伸ばす・呼吸をする・ドッグパドル の繰り返し	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"	キャッチスカーリング12.5 スイム12.5 ※奇数 そのまま 偶数 顔上げ 顔を上げてもお腹が抜けない 肘が落ちないように	200	0:06:40
M-Swim	200	×	4	1	4' 20"	パドル	800	0:17:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:57:00