



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- リカバリー動作
- 100設定タイム

テクニック

筋持久力

スピード
19_02_01
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	1' 50"	チョイス	400	0:07:20
Swim	100	×	8	1	1' 45"	1分25秒以内で	800	0:14:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	イージー	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック+リカバリー肩上げ ※奇数 右手 偶数 左手	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0' 50"	フォーミング	200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	お腹の下にビート版 クロール ※ローリングしすぎないように 体を固定して	200	0:06:40
M-Swim	100	×	3	4	1' 30"	AはIM レスト60"	1200	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	1:00:10



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- リカバリー動作
- 100設定タイム

テクニック

筋持久力

スピード
19_02_01
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Swim	100	×	8	1	1' 50"	1分30秒以内で	800	0:14:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック+リカバリー肩上げ ※奇数 右手 偶数 左手	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0' 55"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	お腹の下にビート版 クロール ※ローリングしすぎないように 体を固定して	200	0:06:40
M-Swim	100	×	3	3	1' 35"	レスト60"	900	0:14:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:58:15

テクニック

筋持久力

スピード
19_02_01
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- リカバリー動作
- 100設定タイム

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 05"	チョイス	400	0:08:20
Swim	100	×	6	1	2' 00"	1分40秒以内で	600	0:12:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック+リカバリー肩上げ ※奇数 右手 偶数 左手	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0' 55"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	お腹の下にビート版 クロール ※ローリングしすぎないように 体を固定して	200	0:06:40
M-Swim	100	×	3	3	1' 45"	レスト60"	900	0:15:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:57:25

テクニック

筋持久力

スピード
19_02_01
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- リカバリー動作
- 100設定タイム

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	3	1	2' 20"	チョイス	300	0:07:00
Swim	100	×	6	1	2' 30"	2分10秒以内で	600	0:15:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	サイドキック+リカバリー肩上げ ※奇数 右手 偶数 左手	200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	1' 10"	フォーミング	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	お腹の下にビート版 クロール ※ローリングしすぎないように 体を固定して	200	0:07:20
M-Swim	100	×	3	2	2' 10"	レスト60"	600	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:58:40