

テクニック

筋持久力

スピード
19_02_06
(水)



【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

A

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' 40"	1分20秒以内で	800	0:13:20
Swim	100	×	1	1	1' 50"	イージー	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 40"	サイドキック90度静止 親指水面タッチ ※奇数右手 偶数左手 90度から肘を立てて体重を前に	200	0:05:20
Swim	50	×	4	1	0' 50"	フォーミング	200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	リカバリー後ろで3回手を上げて~3ストークスイム 繰り返し ※肩甲骨を動かして リカバリー動作を	200	0:05:20
M-Swim	50	×	3	10	0' 40"	レスト20" 5Sレスト60"	1500	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3500	0:59:30

テクニック

筋持久力

スピード

19_02_06

(水)



【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

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	1' 55"	チョイス	400	0:07:40
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90度静止 親指水面タッチ ※奇数右手 偶数左手 90度から肘を立てて体重を前に	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' 45"	リカバリー後ろで3回手を上げて~3ストークスイム 繰り返し ※肩甲骨を動かして リカバリー動作を	200	0:06:00
M-Swim	50	×	3	8	0' 45"	レスト15" 4Sレスト60"	1200	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:59:50

テクニック

筋持久力

スピード

19_02_06

(水)



【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

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90度静止 親指水面タッチ ※奇数右手 偶数左手 90度から肘を立てて体重を前に	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' 45"	リカバリー後ろで3回手を上げて~3ストークスイム 繰り返し ※肩甲骨を動かして リカバリー動作を	200	0:06:00
M-Swim	50	×	2	10	0' 45"	レスト15" 5Sレスト60"	1000	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:58:20

テクニック

筋持久力

スピード
19_02_06
(水)



【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' 00"	チョイス	400	0:08:00
Swim	100	×	8	1	1' 55"	1分40秒以内で	800	0:15:20
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90度静止 親指水面タッチ ※奇数右手 偶数左手 90度から肘を立てて体重を前に	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' 45"	リカバリー後ろで3回手を上げて~3ストークスイム 繰り返し ※肩甲骨を動かして リカバリー動作を	200	0:06:00
M-Swim	50	×	3	6	0' 50"	レスト20" 3Sレスト60"	900	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:59:00

テクニック

筋持久力

スピード

19_02_06

(水)



【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	×	4	1	2' 10"	チョイス	400	0:08:40
Swim	100	×	6	1	2' 15"	1分55秒以内で	600	0:13:30
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90度静止 親指水面タッチ ※奇数右手 偶数左手 90度から肘を立てて体重を前に	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' 50"	リカバリー後ろで3回手を上げて~3ストークスイム 繰り返し ※肩甲骨を動かして リカバリー動作を	200	0:06:40
M-Swim	50	×	2	7	1' 00"	レスト20" 4Sレスト60"	700	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:59:10

テクニック

筋持久力

スピード

19_02_06

(水)



【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

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 30"	チョイス	400	0:10:00
Swim	100	×	5	1	2' 40"	2分10秒以内で	500	0:13:20
Swim	100	×	1	1	2' 30"	イージー	100	0:02:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	サイドキック90度静止 親指水面タッチ ※奇数右手 偶数左手 90度から肘を立てて体重を前に	200	0:07:20
Swim	50	×	4	1	1' 20"	フォーミング	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	リカバリー後ろで3回手を上げて~3ストークスイム 繰り返し ※肩甲骨を動かして リカバリー動作を	200	0:07:20
M-Swim	50	×	2	4	1' 15"	レスト20"	400	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:58:50