

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_02_08
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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' 50"	チョイス	400	0:07:20
Swim	100	×	8	1	1' 45"	1分25秒以内で(Aは1分20秒以内)	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+リカバリー動作90度から水面タッチ 繰り返し ※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"	片手クロール 奇数右手 偶数左手 ※反対の手は横に伸ばして 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	200	×	3	2	3' 05"	AはIM レスト60"	1200	0:18:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	1:00:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_02_08
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	×	6	1	1' 50"	1分35秒以内で	600	0:11:00
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+リカバリー動作90度から水面タッチ 繰り返し ※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"	片手クロール 奇数右手 偶数左手 ※反対の手は横に伸ばして 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	200	×	3	2	3' 25"	レスト60"	1200	0:20:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	1:00:50

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_02_08
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	×	8	1	2' 00"	1分45秒以内で	800	0:16:00
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+リカバリー動作90度から水面タッチ 繰り返し ※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' 45"	片手クロール 奇数右手 偶数左手 ※反対の手は横に伸ばして ローリングしすぎないように 体を固定して	200	0:06:00
M-Swim	200	×	4	1	3' 40"	レスト60"	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:59:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_02_08
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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' 20"	チョイス	400	0:09:20
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+リカバリー動作90度から水面タッチ 繰り返し ※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' 45"	片手クロール 奇数右手 偶数左手 ※反対の手は横に伸ばして ローリングしすぎないように 体を固定して	200	0:06:00
M-Swim	200	×	3	1	4' 15"	レスト60"	600	0:12:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:59:25