

テクニック

筋持久力

スピード

19\_02\_18

(月)



【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	×	10	1	1' 40"	1分20秒以内で	1000	0:16:40
Swim	100	×	1	1	1' 50"	イージー	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数右手ドッグパドル 左手フィニッシュ肩上げ 偶数左手ドッグパドル 右手フィニッシュ肩上げ ※ローリングを意識して キャッチとのタイミング合わせ	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"	キャッチアップ+親指入水~小指を下にして伸ばす ※肘が落ちないように~ローリング動作	200	0:05:20
M-Swim	75	×	4	4	1' 00"	レスト60"	1200	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3400	0:58:50

テクニック

筋持久力

スピード

19\_02\_18

(月)



【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"	奇数右手ドッグパドル 左手フィニッシュ肩上げ 偶数左手ドッグパドル 右手フィニッシュ肩上げ ※ローリングを意識して キャッチとのタイミング合わせ	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"	キャッチアップ+親指入水~小指を下にして伸ばす ※肘が落ちないように~ローリング動作	200	0:06:00
M-Swim	75	×	4	4	1' 05"	レスト60"	1200	0:17:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:59:10

テクニック

筋持久力

スピード

19\_02\_18

(月)



【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"	奇数右手ドッグパドル 左手フィニッシュ肩上げ 偶数左手ドッグパドル 右手フィニッシュ肩上げ ※ローリングを意識して キャッチとのタイミング合わせ	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"	キャッチアップ+親指入水~小指を下にして伸ばす ※肘が落ちないように~ローリング動作	200	0:06:00
M-Swim	75	×	4	3	1' 15"	レスト60"	900	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:58:20

テクニック

筋持久力

スピード

19\_02\_18

(月)



【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"	奇数右手ドッグパドル 左手フィニッシュ肩上げ 偶数左手ドッグパドル 右手フィニッシュ肩上げ ※ローリングを意識して キャッチとのタイミング合わせ	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"	キャッチアップ+親指入水~小指を下にして伸ばす ※肘が落ちないように~ローリング動作	200	0:06:00
M-Swim	75	×	4	3	1' 20"	レスト60"	900	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	1:00:00

テクニック

筋持久力

スピード

19\_02\_18

(月)



【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	×	7	1	2' 15"	1分55秒以内で	700	0:15:45
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数右手ドッグパドル 左手フィニッシュ肩上げ 偶数左手ドッグパドル 右手フィニッシュ肩上げ ※ローリングを意識して キャッチとのタイミング合わせ	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"	キャッチアップ+親指入水~小指を下にして伸ばす ※肘が落ちないように~ローリング動作	200	0:06:40
M-Swim	75	×	4	2	1' 25"	レスト60"	600	0:11:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:58:45

テクニック

筋持久力

スピード

19\_02\_18

(月)



【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	×	3	1	2' 30"	チョイス	300	0:07:30
Swim	100	×	6	1	2' 40"	2分10秒以内で	600	0:16:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"	イージー	100	0:02:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数右手ドッグパドル 左手フィニッシュ肩上げ 偶数左手ドッグパドル 右手フィニッシュ肩上げ ※ローリングを意識して キャッチとのタイミング合わせ	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"	キャッチアップ+親指入水~小指を下にして伸ばす ※肘が落ちないように~ローリング動作	200	0:07:20
M-Swim	75	×	6	1	1' 40"	頑張ろう！！	450	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:59:00