

テクニック

筋持久力

スピード

19_03_02

(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- プッシュ動作
- 200ベースアップ

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Swim	200	×	3	2	3' 00"	レスト30" (AはIM)	1200	0:18:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	片手前フィニッシュスカーリング 奇数右手 偶数左手	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	体側フィニッシュスカーリング 奇数右手 偶数左手	100	0:03:00
Swim	50	×	4	1	0' 50"	フォーミング	200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ロングドッグパドル ※フィニッシュ後3秒静止	200	0:06:00
M-Swim	50	×	6	2	0' 45"	レスト30"	600	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:58:20

テクニック

筋持久力

スピード
19_03_02
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- プッシュ動作
- 200ベースアップ

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Swim	200	×	3	2	3' 20"	レスト30"	1200	0:20:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	片手前フィニッシュスカーリング 奇数右手 偶数左手	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	体側フィニッシュスカーリング 奇数右手 偶数左手	100	0:03:00
Swim	50	×	4	1	0' 50"	フォーミング	200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ロングドッグパドル ※フィニッシュ後3秒静止	200	0:06:00
M-Swim	50	×	6	2	0' 45"	レスト30"	600	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	1:00:20

テクニック

筋持久力

スピード
19_03_02
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- プッシュ動作
- 200ベースアップ

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	8	1	1' 05"	チョイス	400	0:08:40
Swim	200	×	2	2	3' 40"	レスト30"	800	0:14:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	片手前フィニッシュスカーリング 奇数右手 偶数左手	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	体側フィニッシュスカーリング 奇数右手 偶数左手	100	0:03:20
Swim	50	×	4	1	0' 55"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ロングドッグパドル ※フィニッシュ後3秒静止	200	0:06:40
M-Swim	50	×	6	2	0' 50"	レスト30"	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:58:40

テクニック

筋持久力

スピード
19_03_02
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- プッシュ動作
- 200ベースアップ

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	6	1	1' 15"	チョイス	300	0:07:30
Swim	200	×	3	1	4' 15"	一定ペース	600	0:12:45
Swim	100	×	1	1	2' 30"	フォーミング	100	0:02:30
Drill	25	×	4	1	0' 55"	フィニッシュスカーリング	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	片手前フィニッシュスカーリング 奇数右手 偶数左手	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	体側フィニッシュスカーリング 奇数右手 偶数左手	100	0:03:40
Swim	50	×	4	1	1' 10"	フォーミング	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ロングドッグパドル ※フィニッシュ後3秒静止	200	0:06:40
M-Swim	50	×	4	2	1' 10"	レスト30"	400	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:57:25