

テクニック

筋持久力

スタミナ

19\_03\_13

(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- プッシュ動作
- 200ベースアップ

A

| Menu           | m   |   | 本数 | Set         | Cycle  | 説明   | Distance | Time    |
|----------------|-----|---|----|-------------|--------|--|----------|---------|
| 【Conditioning】 |     |   |    | ●<br>●<br>● |        |  |          |         |
| W-up           | 50  | × | 8  | 1           | 1' 00" | チョイス   | 400      | 0:08:00 |
| Swim           | 200 | × | 3  | 2           | 2' 45" | レスト30"   | 1200     | 0:16:30 |
| 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" | 横向き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" | 片手前ロングドッグパドル 奇数右手 偶数左手<br>※フィニッシュ後3秒静止 ローリングしすぎないように | 200      | 0:06:00 |
| M-Swim         | 200 | × | 4  | 1           | 2' 40" | パドル  | 800      | 0:10:40 |
| C-down         | 100 | × | 1  | 1           | 3' 00" | 各自   | 100      | 0:03:00 |
| Total          |     |   |    |             |        |  | 3300     | 0:58:30 |

テクニック

筋持久力

スタミナ

19\_03\_13

(水)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●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"   | 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" | 横向き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" | 片手前ロングドッグパドル 奇数右手 偶数左手<br>※フィニッシュ後3秒静止 ローリングしすぎないように | 200      | 0:06:00 |
| M-Swim         | 200 | × | 4  | 1   | 2' 55" | パドル  | 800      | 0:11:40 |
| C-down         | 100 | × | 1  | 1   | 3' 00" | 各自   | 100      | 0:03:00 |
| Total          |     |   |    |     |        |  | 3300     | 1:01:00 |

テクニック

筋持久力

スタミナ  
19\_03\_13  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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】 |     |   |    |     |        | ●<br>●<br>●  |          |         |
| W-up           | 50  | × | 6  | 1   | 1' 00" | チョイス   | 300      | 0:06:00 |
| 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" | 横向き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" | 片手前ロングドッグパドル 奇数右手 偶数左手<br>※フィニッシュ後3秒静止 ローリングしすぎないように | 200      | 0:06:00 |
| M-Swim         | 200 | × | 4  | 1   | 3' 15" | パドル  | 800      | 0:13:00 |
| C-down         | 100 | × | 1  | 1   | 3' 00" | 各自   | 100      | 0:03:00 |
| Total          |     |   |    |     |        |  | 3200     | 1:02:20 |

テクニック

筋持久力

スタミナ

19\_03\_13

(水)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●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  | × | 6  | 1   | 1' 05" | チョイス   | 300      | 0:06:30 |
| 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" | 横向き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' 45" | 片手前ロングドッグパドル 奇数右手 偶数左手<br>※フィニッシュ後3秒静止 ローリングしすぎないように | 200      | 0:06:00 |
| M-Swim         | 200 | × | 4  | 1   | 3' 30" | パドル  | 800      | 0:14:00 |
| C-down         | 100 | × | 1  | 1   | 3' 00" | 各自   | 100      | 0:03:00 |
| Total          |     |   |    |     |        |  | 2800     | 0:59:50 |

テクニック

筋持久力

スタミナ

19\_03\_13

(水)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●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  | × | 4  | 1   | 1' 15" | チョイス   | 200      | 0:05:00 |
| Swim           | 200 | × | 2  | 2   | 4' 00" | レスト30"   | 800      | 0:16:00 |
| Swim           | 100 | × | 1  | 1   | 2' 15" | フォーミング   | 100      | 0:02:15 |
| 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" | 横向き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   | 1' 10" | フォーミング   | 200      | 0:04:40 |
| Drill          | 25  | × | 8  | 1   | 0' 50" | 片手前ロングドッグパドル 奇数右手 偶数左手<br>※フィニッシュ後3秒静止 ローリングしすぎないように | 200      | 0:06:40 |
| M-Swim         | 200 | × | 3  | 1   | 3' 50" | パドル  | 600      | 0:11:30 |
| C-down         | 100 | × | 1  | 1   | 3' 00" | 各自   | 100      | 0:03:00 |
| Total          |     |   |    |     |        |  | 2500     | 0:59:05 |

テクニック

筋持久力

スタミナ

19\_03\_13

(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- プッシュ動作
- 200ベースアップ

F

| Menu           | m   |   | 本数 | Set         | Cycle  | 説明   | Distance | Time    |
|----------------|-----|---|----|-------------|--------|--|----------|---------|
| 【Conditioning】 |     |   |    | ●<br>●<br>● |        |  |          |         |
| W-up           | 50  | × | 4  | 1           | 1' 30" | チョイス   | 200      | 0:06:00 |
| Swim           | 200 | × | 2  | 2           | 4' 15" | レスト30"   | 800      | 0:17:00 |
| 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" | 横向き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' 20" | フォーミング   | 200      | 0:05:20 |
| Drill          | 25  | × | 8  | 1           | 0' 50" | 片手前ロングドッグパドル 奇数右手 偶数左手<br>※フィニッシュ後3秒静止 ローリングしすぎないように | 200      | 0:06:40 |
| M-Swim         | 200 | × | 2  | 1           | 4' 10" | パドル  | 400      | 0:08:20 |
| C-down         | 100 | × | 1  | 1           | 3' 00" | 各自   | 100      | 0:03:00 |
| Total          |     |   |    |             |        |  | 2300     | 0:59:50 |