

テクニック

筋持久力

スピード

19_03_18

(月)



【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

A

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	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"	片手クロール 片手フィニッシュスカーリング ※クロールもしっかりとフィニッシュ動作をする	200	0:06:00
M-Swim	50	×	2	5	0' 40"	ハード！！	500	0:06:40
	50	×	1	5	0' 50"	スイム 繰り返し	250	0:04:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3250	0:58:40

テクニック

筋持久力

スピード

19_03_18

(月)



【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"	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"	片手クロール 片手フィニッシュスカーリング ※クロールもしっかりとフィニッシュ動作をする	200	0:06:00
M-Swim	50	×	2	5	0' 45"	ハード！！	500	0:07:30
	50	×	1	5	1' 00"	スイム 繰り返し	250	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3250	1:01:50

テクニック

筋持久力

スピード

19_03_18

(月)



【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	×	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' 50"	フィニッシュスカーリング	100	0:03:20
	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"	片手クロール 片手フィニッシュスカーリング ※クロールもしっかりとフィニッシュ動作をする	200	0:06:00
M-Swim	50	×	2	4	0' 45"	ハード！！	400	0:06:00
	50	×	1	4	1' 00"	スイム 繰り返し	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:59:40

テクニック

筋持久力

スピード

19_03_18

(月)



【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	×	5	1	1' 05"	チョイス	250	0:05:25
Swim	200	×	3	2	3' 40"	レスト30"	1200	0:22:00
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' 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' 55"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手クロール 片手フィニッシュスカーリング ※クロールもしっかりとフィニッシュ動作をする	200	0:06:00
M-Swim	50	×	2	3	0' 50"	ハード！！	300	0:05:00
	50	×	1	3	1' 10"	スイム 繰り返し	150	0:03:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:59:55

テクニック

筋持久力

スピード

19_03_18

(月)



【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	×	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' 00"	フォーミング	100	0:02:00
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' 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"	片手クロール 片手フィニッシュスカーリング ※クロールもしっかりとフィニッシュ動作をする	200	0:06:40
M-Swim	50	×	2	4	1' 00"	ハード！！	400	0:08:00
	50	×	1	4	1' 15"	スイム 繰り返し	200	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	1:00:40

テクニック

筋持久力

スピード

19_03_18

(月)



【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

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	4	1	1' 30"	チョイス	200	0:06:00
Swim	200	×	3	1	4' 20"	頑張ろう！！	600	0:13:00
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' 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' 15"	フォーミング	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手クロール 片手フィニッシュスカーリング ※クロールもしっかりとフィニッシュ動作をする	200	0:06:40
M-Swim	50	×	2	3	1' 10"	ハード！！	300	0:07:00
	50	×	1	3	1' 20"	スイム 繰り返し	150	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:57:30