

テクニック

スタミナ

スピード
19_03_25
(月)



【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】						● ● ●		
W-up	100	×	4	1	1' 50"	チョイス	400	0:07:20
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"	フィニッシュスカーリング左右交互12.5 スイム12.5 ※深い位置で	200	0:06:00
M-Swim	400	×	2	1	5' 40"	ハード！！ 1分25"	800	0:11:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	0:58:30

テクニック

スタミナ

スピード

19_03_25

(月)



【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	100	×	4	1	1' 50"	チョイス	400	0:07:20
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"	フィニッシュスカーリング左右交互12.5 スイム12.5 ※深い位置で	200	0:06:00
M-Swim	400	×	2	1	6' 00"	ハード！！ 1分30"	800	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	1:00:40

テクニック

スタミナ

スピード

19_03_25

(月)



【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】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	3	1	1' 50"	チョイス	300	0:05:30
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	×	3	1	0' 50"	フォーミング	150	0:02:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング左右交互12.5 スイム12.5 ※深い位置で	200	0:06:00
M-Swim	400	×	2	1	6' 40"	ハード！！ 1分40"	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3150	1:01:40

テクニック

スタミナ

スピード

19_03_25

(月)



【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	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
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	×	3	1	0' 55"	フォーミング	150	0:02:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング左右交互12.5 スイム12.5 ※深い位置で	200	0:06:00
M-Swim	400	×	1	1	7' 00"	ハード！！ 1分45"	400	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	1:00:05

テクニック

スタミナ

スピード

19_03_25

(月)



【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	100	×	3	1	2' 15"	チョイス	300	0:06:45
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	×	3	1	1' 10"	フォーミング	150	0:03:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング左右交互12.5 スイム12.5 ※深い位置で	200	0:06:40
M-Swim	400	×	1	1	8' 20"	ハード！！ 2分05"	400	0:08:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:56:35

テクニック

スタミナ

スピード

19_03_25

(月)



【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】							● ● ●		
W-up	100	×	4	1	2' 15"		チョイス	400	0:09:00
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	×	3	1	1' 15"		フォーミング	150	0:03:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"		フィニッシュスカーリング左右交互12.5 スイム12.5 ※深い位置で	200	0:06:40
M-Swim	400	×	1	1	9' 20"		ハード！！ 2分20"	400	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2250	0:57:35