

テクニック

筋持久力

スピード

19\_03\_29

(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"	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' 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"	板ロングドッグパドル 奇数右手 偶数左手 ※小さい板で片手抑えて	200	0:06:00
M-Swim	75	×	4	2	1' 05"	レスト60"	600	0:08:40
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\_29

(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	×	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"	板ロングドッグパドル 奇数右手 偶数左手 ※小さい板で片手抑えて	200	0:06:00
M-Swim	75	×	4	2	1' 15"	レスト60"	600	0:10:00
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\_29  
(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	×	4	1	1' 05"	チョイス	200	0:04:20
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' 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"	板ロングドッグパドル 奇数右手 偶数左手 ※小さい板で片手抑えて	200	0:06:00
M-Swim	75	×	3	2	1' 25"	レスト60"	450	0:08:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:59:30

テクニック

筋持久力

スピード

19\_03\_29

(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	×	4	1	1' 15"	チョイス	200	0:05:00
Swim	200	×	2	2	4' 15"	レスト30"	800	0:17:00
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"	板ロングドッグパドル 奇数右手 偶数左手 ※小さい板で片手抑えて	200	0:06:40
M-Swim	75	×	3	2	1' 40"	レスト60"	450	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:58:35