

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_04_03
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認
- 50本数多め

A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	200	×	2	1	3' 40"		チョイス	400	0:07:20
Swim	50	×	22	1	0' 45"		一定ペース	1100	0:16:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		奇数 右手ドッグパドル 左手フィニッシュ動作 偶数 左手ドッグパドル 右手フィニッシュ動作	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0' 50"		フォーミング	200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"		キャッチスカーリング10回 プルスカーリング10回 フィニッシュスカーリング10回 ※繰り返し 位置をしっかり意識	200	0:06:00
M-Swim	100	×	3	4	1' 20"		レスト30"	1200	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3500	1:00:10

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_04_03
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認
- 50本数多め

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	3' 50"	チョイス	400	0:07:40
Swim	50	×	18	1	0' 45"	一定ペース	900	0:13:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ドッグパドル 左手フィニッシュ動作 偶数 左手ドッグパドル 右手フィニッシュ動作	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0' 50"	フォーミング	200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチスカーリング10回 プルスカーリング10回 フィニッシュスカーリング10回 ※繰り返し 位置をしっかり意識	200	0:06:40
M-Swim	100	×	3	4	1' 30"	レスト30"	1200	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	1:00:10

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_04_03
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認
- 50本数多め

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	3' 55"	チョイス	400	0:07:50
Swim	50	×	18	1	0' 50"	一定ペース	900	0:15:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ドッグパドル 左手フィニッシュ動作 偶数 左手ドッグパドル 右手フィニッシュ動作	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0' 50"	フォーミング	200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチスカーリング10回 プルスカーリング10回 フィニッシュスカーリング10回 ※繰り返し 位置をしっかりと意識	200	0:06:40
M-Swim	100	×	3	3	1' 35"	レスト30"	900	0:14:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:58:05

テクニック

筋持久力

スタミナ

19_04_03

(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認
- 50本数多め

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	200	×	2	1	4' 00"		チョイス	400	0:08:00
Swim	50	×	18	1	0' 50"		一定ペース	900	0:15:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		奇数 右手ドッグパドル 左手フィニッシュ動作 偶数 左手ドッグパドル 右手フィニッシュ動作	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0' 55"		フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"		キャッチスカーリング10回 プルスカーリング10回 フィニッシュスカーリング10回 ※繰り返し 位置をしっかり意識	200	0:06:40
M-Swim	100	×	3	3	1' 45"		レスト30"	900	0:15:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3000	1:00:05

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_04_03
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認
- 50本数多め

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	1	1	4' 15"	チョイス	200	0:04:15
Swim	50	×	18	1	1' 00"	一定ペース	900	0:18:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手ドッグパドル 左手フィニッシュ動作 偶数 左手ドッグパドル 右手フィニッシュ動作	200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	1' 10"	フォーミング	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	キャッチスカーリング10回 プルスカーリング10回 フィニッシュスカーリング10回 ※繰り返し 位置をしっかり意識	200	0:07:20
M-Swim	100	×	3	2	2' 00"	レスト30"	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:57:55

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_04_03
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認
- 50本数多め

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30
Swim	50	×	14	1	1' 15"	一定ペース	700	0:17:30
Swim	100	×	1	1	2' 30"	イージー	100	0:02:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手ドッグパドル 左手フィニッシュ動作 偶数 左手ドッグパドル 右手フィニッシュ動作	200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	1' 20"	フォーミング	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	キャッチスカーリング10回 プルスカーリング10回 フィニッシュスカーリング10回 ※繰り返し 位置をしっかり意識	200	0:07:20
M-Swim	100	×	3	2	2' 10"	レスト30"	600	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:59:50