

テクニック

筋持久力

スタミナ

19_04_15

(月)



【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	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Swim	50	×	24	1	0' 45"	一定ペース	1200	0:18:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手前キャッチスカーリング ※奇数右手 偶数左手 身体がフラットになるように	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"	ドッグパドル12.5 スイム12.5 ※奇数ノーマル 偶数顔上げ	200	0:06:00
M-Swim	100	×	5	2	1' 25"	レスト60"	1000	0:14:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3400	1:00:30

テクニック

筋持久力

スタミナ

19_04_15

(月)



【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	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Swim	50	×	20	1	0' 45"	一定ペース	1000	0:15:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手前キャッチスカーリング ※奇数右手 偶数左手 身体がフラットになるように	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"	ドッグパドル12.5 スイム12.5 ※奇数ノーマル 偶数顔上げ	200	0:06:00
M-Swim	100	×	5	2	1' 35"	レスト60"	1000	0:15:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:59:10

テクニック

筋持久力

スタミナ

19_04_15

(月)



【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	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Swim	50	×	20	1	0' 50"	一定ペース	1000	0:16:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手前キャッチスカーリング ※奇数右手 偶数左手 身体がフラットになるように	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' 45"	ドッグパドル12.5 スイム12.5 ※奇数ノーマル 偶数顔上げ	200	0:06:00
M-Swim	100	×	5	2	1' 40"	レスト60"	1000	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	1:02:00

テクニック

筋持久力

スタミナ

19_04_15

(月)



【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	50	×	8	1	1' 05"		チョイス	400	0:08:40
Swim	50	×	20	1	0' 50"		一定ペース	1000	0:16:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		片手前キャッチスカーリング ※奇数右手 偶数左手 身体がフラットになるように	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' 45"		ドッグパドル12.5 スイム12.5 ※奇数ノーマル 偶数顔上げ	200	0:06:00
M-Swim	100	×	4	2	1' 50"		レスト60"	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3000	1:00:40

テクニック

筋持久力

スタミナ

19_04_15

(月)



【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	50	×	6	1	1' 15"	チョイス	300	0:07:30
Swim	50	×	16	1	1' 00"	一定ペース	800	0:16:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手前キャッチスカーリング ※奇数右手 偶数左手 身体がフラットになるように	200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	1' 15"	フォーミング	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドッグパドル12.5 スイム12.5 ※奇数ノーマル 偶数顔上げ	200	0:06:40
M-Swim	100	×	3	2	2' 05"	レスト60"	600	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:59:20

テクニック

筋持久力

スタミナ

19_04_15

(月)



【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	50	×	4	1	1' 20"		チョイス	200	0:05:20
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' 55"		片手前キャッチスカーリング ※奇数右手 偶数左手 身体がフラットになるように	200	0:07:20
Swim	50	×	4	1	1' 15"		フォーミング	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"		ドッグパドル12.5 スイム12.5 ※奇数ノーマル 偶数顔上げ	200	0:07:20
M-Swim	100	×	5	1	2' 15"		一定ペース	500	0:11:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2200	0:59:15