

テクニック

筋持久力

スタミナ

19\_04\_22

(月)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●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	×	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"	片手体側 1ロングドック1ストローク ※ローリングを意識して	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"	片手体側 片手ムーブスカーリング ※目線上げて 深い位置で	200	0:06:00
M-Swim	200	×	3	2	2' 45"	レスト60"	1200	0:16:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3400	0:59:50

テクニック

筋持久力

スタミナ

19\_04\_22

(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	×	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"		片手体側 1ロングドック1ストローク ※ローリングを意識して	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"		片手体側 片手ムーブスカーリング ※目線上げて 深い位置で	200	0:06:00
M-Swim	200	×	3	2	3' 00"		レスト60"	1200	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3300	0:59:50

テクニック

筋持久力

スタミナ

19\_04\_22

(月)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●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	×	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"	片手体側 1ロングドック1ストローク ※ローリングを意識して	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"	片手体側 片手ムーブスカーリング ※目線上げて 深い位置で	200	0:06:00
M-Swim	200	×	3	2	3' 25"	レスト30"	1200	0:20:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	1:04:10

テクニック

筋持久力

スタミナ

19\_04\_22

(月)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●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	×	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"	片手体側 1ロングドック1ストローク ※ローリングを意識して	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"	片手体側 片手ムーブスカーリング ※目線上げて 深い位置で	200	0:06:00
M-Swim	200	×	2	2	3' 40"	レスト30"	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:59:00

テクニック

筋持久力

スタミナ

19\_04\_22

(月)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●動作確認

●50本数多め

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	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"		片手体側 1ロングドック1ストローク ※ローリングを意識して	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"		片手体側 片手ムーブスカーリング ※目線上げて 深い位置で	200	0:06:40
M-Swim	200	×	2	2	4' 00"		レスト30"	800	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2600	1:00:20

テクニック

筋持久力

スタミナ

19\_04\_22

(月)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●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"		片手体側 1ロングドック1ストローク ※ローリングを意識して	200	0:07:20
Swim	50	×	3	1	1' 15"		フォーミング	150	0:03:45
Drill	25	×	8	1	0' 55"		片手体側 片手ムーブスカーリング ※目線上げて 深い位置で	200	0:07:20
M-Swim	200	×	3	1	4' 20"		一定ペース	600	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2250	0:59:45