

テクニック

筋持久力

スタミナ  
19\_05\_03  
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチ動作
- 100本数多め

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	100	×	14	1	1' 35"	一定ペース	1400	0:22:10
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手キャッチスカーリング 片手で肩を押さえて ※キャッチ動作 肩が上がらないように	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手ドッグパドル 片手フィニッシュ位置で手を持ち上げて ※リカバリー動作を意識したキャッチ動作	200	0:06:00
M-Swim	200	×	4	1	2' 55"	Aはスイム Bはパドル	800	0:11:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:58:50

テクニック

筋持久力

スタミナ  
19\_05\_03  
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチ動作
- 100本数多め

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	3	1	1' 55"	チョイス	300	0:05:45
Swim	100	×	14	1	1' 45"	一定ペース	1400	0:24:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手キャッチスカーリング 片手で肩を押さえて ※キャッチ動作 肩が上がらないように	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手ドッグパドル 片手フィニッシュ位置で手を持ち上げて ※リカバリー動作を意識したキャッチ動作	200	0:06:00
M-Swim	200	×	4	1	3' 15"	パドル	800	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	1:00:55

テクニック

筋持久力

スタミナ  
19\_05\_03  
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチ動作
- 100本数多め

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	3	1	2' 00"	チョイス	300	0:06:00
Swim	100	×	12	1	1' 55"	一定ペース	1200	0:23:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手キャッチスカーリング 片手で肩を押さえて ※キャッチ動作 肩が上がらないように	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手ドッグパドル 片手フィニッシュ位置で手を持ち上げて ※リカバリー動作を意識したキャッチ動作	200	0:06:00
M-Swim	200	×	4	1	3' 30"	パドル	800	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	1:00:40

テクニック

筋持久力

スタミナ  
19\_05\_03  
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチ動作
- 100本数多め

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	2	1	2' 20"	チョイス	200	0:04:40
Swim	100	×	10	1	2' 15"	一定ペース	1000	0:22:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	片手キャッチスカーリング 片手で肩を押さえて ※キャッチ動作 肩が上がらないように	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手ドッグパドル 片手フィニッシュ位置で手を持ち上げて ※リカバリー動作を意識したキャッチ動作	200	0:06:40
M-Swim	200	×	3	1	4' 15"	パドル	600	0:12:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:58:55