

テクニック

筋持久力

変化
19_05_13
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作
- 100本数多め

A

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	×	16	1	1' 25"	一定ペース	1600	0:22:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	げんこつキャッチスカーリング12.5 スイム12.5 ※キャッチの感覚	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	げんこつドックパドル12.5 スイム12.5 ※水を掴む感覚	200	0:06:00
M-Swim	100	×	1	4	1' 40"		400	0:06:40
	100	×	1	4	1' 20"	スピードアップ 繰り返し	400	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3400	0:59:00

テクニック

筋持久力

変化
19_05_13
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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' 55"	チョイス	400	0:07:40
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' 45"	げんこつキャッチスカーリング12.5 スイム12.5 ※キャッチの感覚	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	げんこつドックパドル12.5 スイム12.5 ※水を掴む感覚	200	0:06:00
M-Swim	100	×	1	4	1' 50"		400	0:07:20
	100	×	1	4	1' 30"	スピードアップ 繰り返し	400	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	1:00:10

テクニック

筋持久力

変化
19_05_13
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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' 40"	一定ペース	1400	0:23:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	げんこつキャッチスカーリング12.5 スイム12.5 ※キャッチの感覚	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	げんこつドックパドル12.5 スイム12.5 ※水を掴む感覚	200	0:06:00
M-Swim	100	×	1	4	1' 55"		400	0:07:40
	100	×	1	4	1' 35"	スピードアップ 繰り返し	400	0:06:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	1:00:05

テクニック

筋持久力

変化
19_05_13
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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' 50"	一定ペース	1200	0:22:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	げんこつキャッチスカーリング12.5 スイム12.5 ※キャッチの感覚	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	げんこつドックパドル12.5 スイム12.5 ※水を掴む感覚	200	0:06:40
M-Swim	100	×	1	4	2' 00"		400	0:08:00
	100	×	1	4	1' 45"	スピードアップ 繰り返し	400	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	1:01:20

テクニック

筋持久力

変化
19_05_13
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	×	3	1	2' 15"	チョイス	300	0:06:45
Swim	100	×	10	1	2' 05"	一定ペース	1000	0:20:50
Swim	100	×	1	1	2' 20"	イージー	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	げんこつキャッチスカーリング12.5 スイム12.5 ※キャッチの感覚	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	げんこつドックパドル12.5 スイム12.5 ※水を掴む感覚	200	0:06:40
M-Swim	100	×	1	3	2' 15"		300	0:06:45
	100	×	1	3	2' 00"	スピードアップ 繰り返し	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:59:00

テクニック

筋持久力

変化
19_05_13
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作
- 100本数多め

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	4	1	2' 20"	チョイス	400	0:09:20
Swim	100	×	8	1	2' 15"	一定ペース	800	0:18:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	イージー	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	げんこつキャッチスカーリング12.5 スイム12.5 ※キャッチの感覚	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	げんこつドックパドル12.5 スイム12.5 ※水を掴む感覚	200	0:06:40
M-Swim	100	×	1	3	2' 30"	スピードアップ 繰り返し	300	0:07:30
	100	×	1	3	2' 10"		300	0:06:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	1:00:00