

テクニック

筋持久力

スピード

19\_05\_24

(金)



【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(Aバタフライ50Fr50)	1400	0:22:10
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手体側 片手親指を下げて肘を持ち上げてキープ12.5 スイム12.5 ※肩ではなく肘を意識	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	小さい板クロール 奇数右手 偶数左手 ※キャッチ動作を意識して 丁寧に	200	0:06:00
M-Swim	25	×	2	4	0' 20"	ハード	200	0:02:40
	75	×	1	4	1' 05"	ハード	300	0:04:20
	25	×	1	4	0' 50"	イージー 繰り返し	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:57:10

テクニック

筋持久力

スピード

19\_05\_24

(金)



【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	2' 00"	チョイス	300	0:06:00
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' 45"	片手体側 片手親指を下げて肘を持ち上げてキープ12.5 スイム12.5 ※肩ではなく肘を意識	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	小さい板クロール 奇数右手 偶数左手 ※キャッチ動作を意識して 丁寧に	200	0:06:00
M-Swim	25	×	2	4	0' 25"	ハード	200	0:03:20
	75	×	1	4	1' 15"	ハード	300	0:05:00
	25	×	1	4	1' 00"	イージー 繰り返し	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:59:50

テクニック

筋持久力

スピード

19\_05\_24

(金)



【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' 05"	チョイス	300	0:06:15
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"	片手体側 片手親指を下げて肘を持ち上げてキープ12.5 スイム12.5 ※肩ではなく肘を意識	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	小さい板クロール 奇数右手 偶数左手 ※キャッチ動作を意識して 丁寧に	200	0:06:40
M-Swim	25	×	2	4	0' 25"	ハード	200	0:03:20
	75	×	1	4	1' 20"	ハード	300	0:05:20
	25	×	1	4	1' 00"	イージー 繰り返し	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	1:00:15

テクニック

筋持久力

スピード  
19\_05\_24  
(金)



【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' 20"	チョイス	300	0:07:00
Swim	100	×	10	1	2' 10"	一定ペース	1000	0:21:40
Swim	100	×	1	1	2' 20"	イージー	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手体側 片手親指を下げて肘を持ち上げてキープ12.5 スイム12.5 ※肩ではなく肘を意識	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	小さい板クロール 奇数右手 偶数左手 ※キャッチ動作を意識して 丁寧に	200	0:06:40
M-Swim	25	×	2	3	0' 30"	ハード	150	0:03:00
	75	×	1	3	1' 30"	ハード	225	0:04:30
	25	×	1	3	1' 00"	イージー 繰り返し	75	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:57:50