

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_05_31
(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' 55"	チョイス	400	0:07:40
Swim	100	×	16	1	1' 35"	一定ペース(Aバタフライ50Fr50)	1600	0:25:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	体側クロール 肘を水面に出して ※肘を引っ張らないように	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	50	×	1	3	0' 40"	ハード	150	0:02:00
	150	×	1	3	2' 45"	イージー 繰り返し	450	0:08:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	1:00:15

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_05_31
(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	2' 00"	チョイス	300	0:06:00
Swim	100	×	15	1	1' 45"	一定ペース	1500	0:26:15
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	体側クロール 肘を水面に出して ※肘を引っ張らないように	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	50	×	1	3	0' 45"	ハード	150	0:02:15
	150	×	1	3	2' 45"	イージー 繰り返し	450	0:08:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:59:45

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_05_31
(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' 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"	体側クロール 肘を水面に出して ※肘を引っ張らないように	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	50	×	1	3	0' 50"	ハード	150	0:02:30
	150	×	1	3	3' 00"	イージー 繰り返し	450	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:59:05

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_05_31
(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	×	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"	体側クロール 肘を水面に出して ※肘を引っ張らないように	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	50	×	1	3	1' 05"	ハード	150	0:03:15
	150	×	1	3	3' 25"	イージー 繰り返し	450	0:10:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	1:00:50