

テクニック

筋持久力

スピード

19_06_21

(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- プル動作
- 200スピードアップ

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	0	×	1	1	5' 00"	5分間アップ	0	0:05:00
Swim	200	×	8	1	3' 00"	一定ペース(AはIM)	1600	0:24:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	手を組んだ状態で真下に伸ばして 肘を前に向ける12.5 スイム12.5 ※肘を前に向けて 抜けないように	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"	プルスカーリング5秒毎顔上げ 顔下げ12.5 スイム12.5 ※お腹が抜けないように	200	0:06:00
M-Swim	50	×	2	8	0' 40"	レスト30" 4Sレスト60"	800	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	1:00:00

テクニック

筋持久力

スピード
19_06_21
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- プル動作
- 200スピードアップ

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	0	×	1	1	5' 00"	5分間アップ	0	0:05:00
Swim	200	×	7	1	3' 30"	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"	手を組んだ状態で真下に伸ばして 肘を前に向ける12.5 スイム12.5 ※肘を前に向けて 抜けないように	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"	プルスカーリング5秒毎顔上げ 顔下げ12.5 スイム12.5 ※お腹が抜けないように	200	0:06:00
M-Swim	50	×	2	8	0' 45"	レスト30" 4Sレスト60"	800	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	1:01:50

テクニック

筋持久力

スピード
19_06_21
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- プル動作
- 200スピードアップ

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	0	×	1	1	5' 00"	5分間アップ	0	0:05:00
Swim	200	×	6	1	3' 50"	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"	手を組んだ状態で真下に伸ばして 肘を前に向ける12.5 スイム12.5 ※肘を前に向けて 抜けないように	200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	0' 55"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	プルスカーリング5秒毎顔上げ 顔下げ12.5 スイム12.5 ※お腹が抜けないように	200	0:06:40
M-Swim	50	×	2	6	0' 50"	レスト30" 3Sレスト60"	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	1:00:00

テクニック

筋持久力

スピード
19_06_21
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- プル動作
- 200スピードアップ

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	0	×	1	1	5' 00"	5分間アップ	0	0:05:00
Swim	200	×	5	1	4' 15"	一定ペース	1000	0:21:15
Swim	100	×	1	1	2' 20"	イージー	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	手を組んだ状態で真下に伸ばして 肘を前に向ける12.5 スイム12.5 ※肘を前に向けて 抜けないように	200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	1' 05"	フォーミング	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	プルスカーリング5秒毎顔上げ 顔下げ12.5 スイム12.5 ※お腹が抜けないように	200	0:06:40
M-Swim	50	×	2	5	1' 05"	レスト30"	500	0:10:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	1:00:05