

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_06_28
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	×	6	1	3' 00"	一定ペース(AはIM)	1200	0:18:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	手のひらを合わせて前に伸ばしてスライド12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を前に動かす	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"	手のひらを合わせて後ろに伸ばしてスライド12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を後ろに動かす	200	0:06:00
M-Swim	200	×	6	1	3' 00"	一定ペース(AはIM)	1200	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	1:01:20

テクニック

筋持久力

スタミナ

19_06_28

(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	×	5	1	3' 30"	一定ペース	1000	0:17:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	手のひらを合わせて前に伸ばしてスライド12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を前に動かす	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"	手のひらを合わせて後ろに伸ばしてスライド12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を後ろに動かす	200	0:06:00
M-Swim	200	×	5	1	3' 30"	一定ペース	1000	0:17:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	1:00:20

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_06_28
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	×	5	1	3' 50"	一定ペース	1000	0:19:10
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	手のひらを合わせて前に伸ばしてスライド12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を前に動かす	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"	手のひらを合わせて後ろに伸ばしてスライド12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を後ろに動かす	200	0:06:40
M-Swim	200	×	4	1	3' 50"	一定ペース	800	0:15:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	1:01:30

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_06_28
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	×	4	1	4' 15"	一定ペース	800	0:17:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	イージー	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	手のひらを合わせて前に伸ばしてスライド12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を前に動かす	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"	手のひらを合わせて後ろに伸ばしてスライド12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を後ろに動かす	200	0:06:40
M-Swim	200	×	3	1	4' 15"	一定ペース	600	0:12:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:57:45