

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_07_08
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- プッシュ動作
- 本数+距離ランダム

A

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	100	×	18	1	1' 25"	一定ペース	1800	0:25:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ロングドックパドル12.5 スイム12.5 ※強くフィニッシュ	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0' 45"	フォーミング	200	0:03:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	体側ロングドック12.5 スイム12.5 ※肘が水面に出ないように	200	0:06:00
M-Swim	50	×	3	4	0' 40"	レスト30"	600	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:58:30

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_07_08
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- プッシュ動作
- 本数+距離ランダム

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	100	×	18	1	1' 30"	一定ペース	1800	0:27:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ロングドックパドル12.5 スイム12.5 ※強くフィニッシュ	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"	体側ロングドック12.5 スイム12.5 ※肘が水面に出ないように	200	0:06:00
M-Swim	50	×	2	5	0' 40"	レスト30"	500	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:59:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_07_08
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- プッシュ動作
- 本数+距離ランダム

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	100	×	16	1	1' 40"	一定ペース	1600	0:26:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ロングドックパドル12.5 スイム12.5 ※強くフィニッシュ	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"	体側ロングドック12.5 スイム12.5 ※肘が水面に出ないように	200	0:06:00
M-Swim	50	×	2	4	0' 45"	レスト30"	400	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:58:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_07_08
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- プッシュ動作
- 本数+距離ランダム

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	100	×	15	1	1' 50"	一定ペース	1500	0:27:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ロングドックパドル12.5 スイム12.5 ※強くフィニッシュ	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0' 55"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	体側ロングドック12.5 スイム12.5 ※肘が水面に出ないように	200	0:06:00
M-Swim	50	×	3	3	0' 50"	レスト30"	450	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	1:00:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_07_08
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- プッシュ動作
- 本数+距離ランダム

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	100	×	12	1	2' 00"	一定ペース	1200	0:24:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	イージー	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ロングドックパドル12.5 スイム12.5 ※強くフィニッシュ	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"	体側ロングドック12.5 スイム12.5 ※肘が水面に出ないように	200	0:06:40
M-Swim	50	×	3	2	1' 00"	レスト30"	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:58:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_07_08
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- プッシュ動作
- 本数+距離ランダム

F

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	100	×	12	1	2' 15"	一定ペース	1200	0:27:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	イージー	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ロングドックパドル12.5 スイム12.5 ※強くフィニッシュ	200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	1' 15"	フォーミング	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	体側ロングドック12.5 スイム12.5 ※肘が水面に出ないように	200	0:06:40
M-Swim	50	×	2	2	1' 10"	レスト30"	200	0:04:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	1:00:20