

テクニック

筋持久力

スピード
19_07_19
(金)



【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	200	×	8	1	3' 00"	一定ペース	1600	0:24:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	肘を抑えてフィニッシュスカーリング12.5 スイム12.5 ※体の外に肘が抜けないように	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"	板片手 前で呼吸~ワンストローク ※強いストロークを	200	0:06:00
M-Swim	50	×	3	5	0' 40"	レスト30"	750	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3150	0:59:20

テクニック

筋持久力

スピード
19_07_19
(金)



【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	200	×	8	1	3' 30"	一定ペース	1600	0:28:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	肘を抑えてフィニッシュスカーリング12.5 スイム12.5 ※体の外に肘が抜けないように	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"	板片手 前で呼吸~ワンストローク ※強いストロークを	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	0:59:20

テクニック

筋持久力

スピード
19_07_19
(金)



【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	200	×	7	1	3' 50"	一定ペース	1400	0:26:50
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	肘を抑えてフィニッシュスカーリング12.5 スイム12.5 ※体の外に肘が抜けないように	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' 50"	板片手 前で呼吸~ワンストローク ※強いストロークを	200	0:06:40
M-Swim	50	×	2	3	0' 50"	レスト30"	300	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:58:10

テクニック

筋持久力

スピード
19_07_19
(金)



【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	200	×	6	1	4' 20"	一定ペース	1200	0:26:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	イージー	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	肘を抑えてフィニッシュスカーリング12.5 スイム12.5 ※体の外に肘が抜けないように	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"	板片手 前で呼吸~ワンストローク ※強いストロークを	200	0:06:40
M-Swim	50	×	2	3	1' 05"	レスト30"	300	0:06:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	1:00:30