

テクニック

筋持久力

スピード

19_07_24

(水)



【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	×	16	1	1' 25"	一定ペース	1600	0:22:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	小さい板 ロングドックパドル ※板の手が沈まないように	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"	体側ロングドックパドル ※ローリングを意識して	200	0:06:00
M-Swim	100	×	4	2	1' 20"	パドル レスト60"	800	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:58:20

テクニック

筋持久力

スピード

19_07_24

(水)



【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	×	15	1	1' 35"	一定ペース	1500	0:23:45
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	小さい板 ロングドックパドル ※板の手が沈まないように	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"	体側ロングドックパドル ※ローリングを意識して	200	0:06:00
M-Swim	100	×	4	2	1' 30"	パドル レスト60"	800	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	1:01:05

テクニック

筋持久力

スピード

19_07_24

(水)



【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	×	15	1	1' 40"	一定ペース	1500	0:25:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	小さい板 ロングドックパドル ※板の手が沈まないように	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"	体側ロングドックパドル ※ローリングを意識して	200	0:06:00
M-Swim	100	×	3	2	1' 35"	パドル レスト60"	600	0:09:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:59:50

テクニック

筋持久力

スピード

19_07_24

(水)



【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	×	14	1	1' 50"	一定ペース	1400	0:25:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	小さい板 ロングドックパドル ※板の手が沈まないように	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' 45"	体側ロングドックパドル ※ローリングを意識して	200	0:06:00
M-Swim	100	×	3	2	1' 45"	パドル レスト60"	600	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	1:01:50

テクニック

筋持久力

スピード

19_07_24

(水)



【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	×	10	1	2' 00"		一定ペース	1000	0:20:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"		イージー	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"		小さい板 ロングドックパドル ※板の手が沈まないように	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"		体側ロングドックパドル ※ローリングを意識して	200	0:06:40
M-Swim	100	×	3	2	1' 55"		パドル レスト60"	600	0:11:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2400	0:59:30

テクニック

筋持久力

スピード

19_07_24

(水)



【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	×	10	1	2' 15"	一定ペース	1000	0:22:30
Swim	100	×	1	1	2' 20"	イージー	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	小さい板 ロングドックパドル ※板の手が沈まないように	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"	体側ロングドックパドル ※ローリングを意識して	200	0:06:40
M-Swim	100	×	4	1	2' 10"	パドル	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:59:50