

テクニック

筋持久力

スタミナ

19_07_26

(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	×	6	1	3' 00"	一定ペース	1200	0:18:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュ動作3回~3ストロークチェンジ ※強いフィニッシュ動作意識	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"	フィニッシュスカーリング12.5 顔上げ12.5 ※お腹が抜けないように	200	0:06:00
M-Swim	200	×	5	1	3' 00"	一定ペース	1000	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:58:20

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_07_26
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	×	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"	フィニッシュ動作3回~3ストロークチェンジ ※強いフィニッシュ動作意識	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"	フィニッシュスカーリング12.5 顔上げ12.5 ※お腹が抜けないように	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_07_26
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	×	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' 45"	フィニッシュ動作3回~3ストロークチェンジ ※強いフィニッシュ動作意識	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"	フィニッシュスカーリング12.5 顔上げ12.5 ※お腹が抜けないように	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	1:00:50

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_07_26
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	×	4	1	4' 20"	一定ペース	800	0:17:20
Swim	100	×	1	1	2' 20"	イージー	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュ動作3回~3ストロークチェンジ ※強いフィニッシュ動作意識	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' 55"	フィニッシュスカーリング12.5 顔上げ12.5 ※お腹が抜けないように	200	0:07:20
M-Swim	200	×	3	1	4' 20"	一定ペース	600	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:59:00