

テクニック

筋持久力

スピード

19_08_21

(水)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●動作確認

●100スピードアップ

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	×	4	3	1' 20"	レスト60"	1200	0:16:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手ドックパドル+片手フィニッシュ動作 ※キャッチ+フィニッシュをしっかりと分けて	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 40"	フォーミング	400	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドックパドル4回 スイム4回 繰り返し ※キャッチを意識してスイムでキャッチ意識	200	0:06:00
M-Swim	75	×	4	4	1' 00"	レスト60"	1200	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3400	1:00:40

テクニック

筋持久力

スピード

19_08_21

(水)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●動作確認

●100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	100	×	4	3	1' 30"	レスト60"	1200	0:18:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手ドックパドル+片手フィニッシュ動作 ※キャッチ+フィニッシュをしっかりと分けて	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 40"	フォーミング	400	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドックパドル4回 スイム4回 繰り返し ※キャッチを意識してスイムでキャッチ意識	200	0:06:00
M-Swim	75	×	3	4	1' 05"	レスト60"	900	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:59:40

テクニック

筋持久力

スピード

19_08_21

(水)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●動作確認

●100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	100	×	3	3	1' 35"	レスト60"	900	0:14:15
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手ドックパドル+片手フィニッシュ動作 ※キャッチ+フィニッシュをしっかりと分けて	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 50"	フォーミング	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドックパドル4回 スイム4回 繰り返し ※キャッチを意識してスイムでキャッチ意識	200	0:06:00
M-Swim	75	×	3	4	1' 15"	レスト60"	900	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:58:35

テクニック

筋持久力

スピード

19_08_21

(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認
- 100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	100	×	3	3	1' 45"	レスト60"	900	0:15:45
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手ドックパドル+片手フィニッシュ動作 ※キャッチ+フィニッシュをしっかりと分けて	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 55"	フォーミング	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドックパドル4回 スイム4回 繰り返し ※キャッチを意識してスイムでキャッチ意識	200	0:06:00
M-Swim	75	×	3	4	1' 20"	レスト60"	900	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	1:01:25

テクニック

筋持久力

スピード

19_08_21

(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認
- 100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	100	×	3	3	1' 55"	レスト60"	900	0:17:15
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手ドックパドル+片手フィニッシュ動作 ※キャッチ+フィニッシュをしっかりと分けて	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	2' 10"	フォーミング	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドックパドル4回 スイム4回 繰り返し ※キャッチを意識してスイムでキャッチ意識	200	0:06:40
M-Swim	75	×	3	2	1' 30"	レスト60"	450	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:58:15

テクニック

筋持久力

スピード

19_08_21

(水)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●動作確認

●100スピードアップ

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	×	3	2	2' 10"	レスト60"	600	0:13:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手ドックパドル+片手フィニッシュ動作 ※キャッチ+フィニッシュをしっかりと分けて	200	0:06:40
Swim	100	×	5	1	2' 20"	フォーミング	500	0:11:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドックパドル4回 スイム4回 繰り返し ※キャッチを意識してスイムでキャッチ意識	200	0:06:40
M-Swim	75	×	3	2	1' 40"	レスト60"	450	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:58:00