

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_08_23
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 100スピードアップ
- 動作確認

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" | キャッチアップ+入水後手のひらを上にして手のひら合わせて ※キャッチの手が沈まないように | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 4 | 1 | 1' 45" | フォーミング | 400 | 0:07:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 片手ムーブスカーリング+片手スイム ※スカーリング動作は長く・ローリング意識して | 200 | 0:06:00 |
| M-Swim | 200 | × | 4 | 1 | 3' 05" | (AはIM)一定ペース | 800 | 0:12:20 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 3000 | 0:59:20 |

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_08_23
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 100スピードアップ
- 動作確認

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' 40" | レスト60" | 900 | 0:15:00 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 2' 00" | イージー | 100 | 0:02:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | キャッチアップ+入水後手のひらを上にして手のひら合わせて ※キャッチの手が沈まないように | 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" | 片手ムーブスカーリング+片手スイム ※スカーリング動作は長く・ローリング意識して | 200 | 0:06:00 |
| M-Swim | 200 | × | 4 | 1 | 3' 25" | 一定ペース | 800 | 0:13:40 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2700 | 0:58:20 |

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_08_23
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 100スピードアップ
- 動作確認

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' 50" | レスト60" | 900 | 0:16:30 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 2' 00" | イージー | 100 | 0:02:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | キャッチアップ+入水後手のひらを上にして手のひら合わせて ※キャッチの手が沈まないように | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 4 | 1 | 2' 05" | フォーミング | 400 | 0:08:20 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 片手ムーブスカーリング+片手スイム ※スカーリング動作は長く・ローリング意識して | 200 | 0:06:00 |
| 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 | | | | | | | 2700 | 1:02:10 |

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_08_23
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 100スピードアップ
- 動作確認

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 | 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" | キャッチアップ+入水後手のひらを上にして手のひら合わせて ※キャッチの手が沈まないように | 200 | 0:06:40 |
| Swim | 100 | × | 5 | 1 | 2' 15" | フォーミング | 500 | 0:11:15 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | 片手ムーブスカーリング+片手スイム ※スカーリング動作は長く・ローリング意識して | 200 | 0:06:40 |
| 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 | | | | | | | 2300 | 1:00:35 |