

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_08_28
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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"	片手体側 片手クロール 呼吸は手と逆向きで ※呼吸動作中に手が下がらないように	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"	片手板 ムーブスカーリング ※ローリング動作意識して	200	0:06:00
M-Swim	50	×	1	5	0' 40"	ハード(必ず一度止まる)	250	0:03:20
	150	×	1	5	2' 30"	フォーミング 繰り返し	750	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	1:00:30

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_08_28
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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"	片手体側 片手クロール 呼吸は手と逆向きで ※呼吸動作中に手が下がらないように	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"	片手板 ムーブスカーリング ※ローリング動作意識して	200	0:06:00
M-Swim	50	×	1	4	0' 45"	ハード(必ず一度止まる)	200	0:03:00
	150	×	1	4	2' 45"	フォーミング 繰り返し	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	1:00:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_08_28
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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"	片手体側 片手クロール 呼吸は手と逆向きで ※呼吸動作中に手が下がらないように	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"	片手板 ムーブスカーリング ※ローリング動作意識して	200	0:06:00
M-Swim	50	×	1	4	0' 45"	ハード(必ず一度止まる)	200	0:03:00
	150	×	1	4	2' 45"	フォーミング 繰り返し	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:57:35

テクニック

筋持久力

スタミナ

19_08_28

(水)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●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"	片手体側 片手クロール 呼吸は手と逆向きで ※呼吸動作中に手が下がらないように	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"	片手板 ムーブスカーリング ※ローリング動作意識して	200	0:06:00
M-Swim	50	×	1	4	0' 50"	ハード(必ず一度止まる)	200	0:03:20
	150	×	1	4	3' 00"	フォーミング 繰り返し	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	1:00:45

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_08_28
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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"	片手体側 片手クロール 呼吸は手と逆向きで ※呼吸動作中に手が下がらないように	200	0:06:40
Swim	100	×	3	1	2' 10"	フォーミング	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手板 ムーブスカーリング ※ローリング動作意識して	200	0:06:40
M-Swim	50	×	1	3	0' 55"	ハード(必ず一度止まる)	150	0:02:45
	150	×	1	3	3' 15"	フォーミング 繰り返し	450	0:09:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:59:35

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_08_28
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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"	片手体側 片手クロール 呼吸は手と逆向きで ※呼吸動作中に手が下がらないように	200	0:06:40
Swim	100	×	3	1	2' 20"	フォーミング	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手板 ムーブスカーリング ※ローリング動作意識して	200	0:06:40
M-Swim	50	×	1	3	1' 05"	ハード(必ず一度止まる)	150	0:03:15
	150	×	1	3	3' 25"	フォーミング 繰り返し	450	0:10:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:56:50