

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 |