

テクニック

筋持久力

スピード

19_09_02

(月)



【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	25	×	2	6	0' 30"	ハード	300	0:06:00
	150	×	1	6	2' 30"	フォーミング 繰り返し	900	0:15:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック5秒・右サイドキック・グライドキック5秒・左サイドキック ※フラットな姿勢から 手が内側に入らないように	200	0:06:00
Swim	50	×	8	1	0' 45"	フォーミング	400	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手体側 手を内側にかきながら呼吸 ※右手を左側にかきながら 右呼吸(反対も同じ)	200	0:06:00
M-Swim	50	×	3	5	0' 40"	レスト30"	750	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	0:59:00

テクニック

筋持久力

スピード

19_09_02

(月)



【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	25	×	2	6	0' 30"	ハード	300	0:06:00
	150	×	1	6	2' 45"	フォーミング 繰り返し	900	0:16:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック5秒・右サイドキック・グライドキック5秒・左サイドキック ※フラットな姿勢から 手が内側に入らないように	200	0:06:00
Swim	50	×	8	1	0' 45"	フォーミング	400	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手体側 手を内側にかきながら呼吸 ※右手を左側にかきながら 右呼吸(反対も同じ)	200	0:06:00
M-Swim	50	×	3	5	0' 40"	レスト30"	750	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	1:00:30

テクニック

筋持久力

スピード

19_09_02

(月)



【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	25	×	2	6	0' 30"	ハード	300	0:06:00
	150	×	1	6	2' 50"	フォーミング 繰り返し	900	0:17:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック5秒・右サイドキック・グライドキック5秒・左サイドキック ※フラットな姿勢から 手が内側に入らないように	200	0:06:00
Swim	50	×	8	1	0' 50"	フォーミング	400	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手体側 手を内側にかきながら呼吸 ※右手を左側にかきながら 右呼吸(反対も同じ)	200	0:06:00
M-Swim	50	×	3	4	0' 45"	レスト30"	600	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	1:00:40

テクニック

筋持久力

スピード

19_09_02

(月)



【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	25	×	2	5	0' 30"	ハード	250	0:05:00
	150	×	1	5	3' 00"	フォーミング 繰り返し	750	0:15:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック5秒・右サイドキック・グライドキック5秒・左サイドキック ※フラットな姿勢から 手が内側に入らないように	200	0:06:00
Swim	50	×	8	1	0' 55"	フォーミング	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手体側 手を内側にかきながら呼吸 ※右手を左側にかきながら 右呼吸(反対も同じ)	200	0:06:00
M-Swim	50	×	3	4	0' 50"	レスト30"	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:59:20

テクニック

筋持久力

スピード

19_09_02

(月)



【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	25	×	2	4	0' 45"	ハード	200	0:06:00
	150	×	1	4	3' 15"	フォーミング 繰り返し	600	0:13:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック5秒・右サイドキック・グライドキック5秒・左サイドキック ※フラットな姿勢から 手が内側に入らないように	200	0:06:00
Swim	50	×	8	1	1' 05"	フォーミング	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手体側 手を内側にかきながら呼吸 ※右手を左側にかきながら 右呼吸(反対も同じ)	200	0:06:00
M-Swim	50	×	3	4	0' 55"	レスト30"	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	1:00:40

テクニック

筋持久力

スピード

19_09_02

(月)



【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	25	×	2	4	0' 45"	ハード	200	0:06:00
	150	×	1	4	3' 30"	フォーミング 繰り返し	600	0:14:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック5秒・右サイドキック・グライドキック5秒・左サイドキック ※フラットな姿勢から 手が内側に入らないように	200	0:06:00
Swim	50	×	8	1	1' 15"	フォーミング	400	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手体側 手を内側にかきながら呼吸 ※右手を左側にかきながら 右呼吸(反対も同じ)	200	0:06:00
M-Swim	50	×	3	2	1' 05"	レスト30"	300	0:06:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:58:30