

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_09_09
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認
- ハード～フォーミング

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"	サイドキック 手は90度に持ち上げて 軽くねじる ※左右交互に 肩関節+肩甲骨を動かす	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"	リカバリー動作で腕の内側で頭の後ろをタッチ ※顔を動かなさるように リカバリーでローリング動作を	200	0:06:00
M-Swim	200	×	4	1	2' 50"	一定ペース	800	0:11:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	1:00:20

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_09_09
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認
- ハード～フォーミング

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	5	0' 30"	ハード	250	0:05:00
	150	×	1	5	2' 45"	フォーミング 繰り返し	750	0:13:45
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック 手は90度に持ち上げて 軽くねじる ※左右交互に 肩関節+肩甲骨を動かす	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"	リカバリー動作で腕の内側で頭の後ろをタッチ ※顔を動かさないように リカバリーでローリング動作を	200	0:06:00
M-Swim	200	×	4	1	3' 05"	一定ペース	800	0:12:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:59:05

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_09_09
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認
- ハード～フォーミング

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	5	0' 30"	ハード	250	0:05:00
	150	×	1	5	2' 50"	フォーミング 繰り返し	750	0:14:10
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック 手は90度に持ち上げて 軽くねじる ※左右交互に 肩関節+肩甲骨を動かす	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"	リカバリー動作で腕の内側で頭の後ろをタッチ ※顔を動かなさるように リカバリーでローリング動作を	200	0:06:00
M-Swim	200	×	4	1	3' 15"	一定ペース	800	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	1:00:50

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_09_09
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認
- ハード～フォーミング

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"	サイドキック 手は90度に持ち上げて 軽くねじる ※左右交互に 肩関節+肩甲骨を動かす	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"	リカバリー動作で腕の内側で頭の後ろをタッチ ※顔を動かさないように リカバリーでローリング動作を	200	0:06:00
M-Swim	200	×	3	1	3' 40"	一定ペース	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	1:00:20

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_09_09
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認
- ハード～フォーミング

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"	サイドキック 手は90度に持ち上げて 軽くねじる ※左右交互に 肩関節+肩甲骨を動かす	200	0:06:00
Swim	50	×	6	1	1' 05"	フォーミング	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	リカバリー動作で腕の内側で頭の後ろをタッチ ※顔を動かなさるように リカバリーでローリング動作を	200	0:06:00
M-Swim	200	×	3	1	3' 55"	一定ペース	600	0:11:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:59:15

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_09_09
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認
- ハード～フォーミング

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"	サイドキック 手は90度に持ち上げて 軽くねじる ※左右交互に 肩関節+肩甲骨を動かす	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	1' 15"	フォーミング	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	リカバリー動作で腕の内側で頭の後ろをタッチ ※顔を動かなさるように リカバリーでローリング動作を	200	0:06:00
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							2200	1:00:00