

テクニック

筋持久力

スピード
19_09_13
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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"	グライドキック5秒・右サイドキック5秒・グライドキック5秒・左サイドキック5秒 ※フラットな姿勢から 左右体が抜けないように	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"	ムーブスカーリング 右手・左手交互に ※片手前で 左右のムーブスカーリングを交互に	200	0:06:00
M-Swim	75	×	6	2	1' 05"	フットタッチ レスト60"	900	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:59:45

テクニック

筋持久力

スピード
19_09_13
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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"	グライドキック5秒・右サイドキック5秒・グライドキック5秒・左サイドキック5秒 ※フラットな姿勢から 左右体が抜けないように	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"	ムーブスカーリング 右手・左手交互に ※片手前で 左右のムーブスカーリングを交互に	200	0:06:00
M-Swim	75	×	5	2	1' 15"	フットタッチ レスト60"	750	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	1:00:20

テクニック

筋持久力

スピード
19_09_13
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	4	0' 30"	ハード	200	0:04:00
	150	×	1	4	3' 00"	フォーミング 繰り返し	600	0:12:00
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5秒・グライドキック5秒・左サイドキック5秒 ※フラットな姿勢から 左右体が抜けないように	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"	ムーブスカーリング 右手・左手交互に ※片手前で 左右のムーブスカーリングを交互に	200	0:06:00
M-Swim	75	×	5	2	1' 25"	一定ペース レスト60"	750	0:14:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	1:00:50

テクニック

筋持久力

スピード
19_09_13
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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' 40"	ハード	200	0:05:20
	150	×	1	4	3' 20"	フォーミング 繰り返し	600	0:13:20
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5秒・グライドキック5秒・左サイドキック5秒 ※フラットな姿勢から 左右体が抜けないように	200	0:06:00
Swim	50	×	5	1	1' 10"	フォーミング	250	0:05:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ムーブスカーリング 右手・左手交互に ※片手前で 左右のムーブスカーリングを交互に	200	0:06:00
M-Swim	75	×	4	2	1' 40"	一定ペース レスト60"	600	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:59:50