

テクニック

筋持久力

スピード

19_09_18

(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認
- スピードアップ～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"	板片手クロール・キャッチからフィニッシュまで肘上げ ※肘を引かないように 水面に肘をつけないように	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"	板片手ドッグパドル ※板の手を沈めないように	200	0:06:00
M-Swim	75	×	3	4	0' 55"	ファイト！！ レスト30"	900	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	1:00:00

テクニック

筋持久力

スピード
19_09_18
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認
- スピードアップ～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"	板片手クロール・キャッチからフィニッシュまで肘上げ ※肘を引かないように 水面に肘をつけないように	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"	板片手ドッグパドル ※板の手を沈めないように	200	0:06:00
M-Swim	75	×	3	4	1' 05"	ファイト！！ レスト30"	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_18
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認
- スピードアップ～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"	板片手クロール・キャッチからフィニッシュまで肘上げ ※肘を引かないように 水面に肘をつけないように	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"	板片手ドッグパドル ※板の手を沈めないように	200	0:06:00
M-Swim	75	×	3	4	1' 10"	ファイト！！ レスト30"	900	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	1:01:50

テクニック

筋持久力

スピード
19_09_18
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認
- スピードアップ～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"	板片手クロール・キャッチからフィニッシュまで肘上げ ※肘を引かないように 水面に肘をつけないように	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"	板片手ドッグパドル ※板の手を沈めないように	200	0:06:00
M-Swim	75	×	3	4	1' 20"	ファイト！！ レスト30"	900	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	1:01:20

テクニック

筋持久力

スピード
19_09_18
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認
- スピードアップ～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' 50"	板片手クロール・キャッチからフィニッシュまで肘上げ ※肘を引かないように 水面に肘をつけないように	200	0:06:40
Swim	50	×	6	1	1' 05"	フォーミング	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板片手ドッグパドル ※板の手を沈めないように	200	0:06:40
M-Swim	75	×	2	4	1' 25"	ファイト！！ レスト30"	600	0:11:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	1:00:10

テクニック

筋持久力

スピード
19_09_18
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認
- スピードアップ～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' 50"	板片手クロール・キャッチからフィニッシュまで肘上げ ※肘を引かないように 水面に肘をつけないように	200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	1' 15"	フォーミング	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板片手ドッグパドル ※板の手を沈めないように	200	0:06:40
M-Swim	75	×	3	2	1' 40"	ファイト！！ レスト30"	450	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:58:20