

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_09_20
(金)



【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	4	0' 30"	ハード	200	0:04:00
	150	×	1	4	2' 45"	フォーミング 繰り返し	600	0:11:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	リカバリー動作3回～3ストローク ※肩甲骨を動かそう	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"	片手ムーブスカーリング+片手ストローク ※スカーリング動作長く	200	0:06:00
M-Swim	200	×	6	1	3' 05"	一定ペース	1200	0:18:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	1:01:30

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_09_20
(金)



【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	4	0' 30"	ハード	200	0:04:00
	150	×	1	4	2' 50"	フォーミング 繰り返し	600	0:11:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	リカバリー動作3回～3ストローク ※肩甲骨を動かそう	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"	片手ムーブスカーリング+片手ストローク ※スカーリング動作長く	200	0:06:00
M-Swim	200	×	4	1	3' 20"	一定ペース	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:57:20

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_09_20
(金)



【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	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"	リカバリー動作3回～3ストローク ※肩甲骨を動かそう	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"	片手ムーブスカーリング+片手ストローク ※スカーリング動作長く	200	0:06:00
M-Swim	200	×	4	1	3' 45"	一定ペース	800	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	1:01:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_09_20
(金)



【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' 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"	リカバリー動作3回～3ストローク ※肩甲骨を動かそう	200	0:06:00
Swim	50	×	6	1	1' 10"	フォーミング	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手ムーブスカーリング+片手ストローク ※スカーリング動作長く	200	0:06:00
M-Swim	200	×	3	1	4' 15"	一定ペース	600	0:12:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	1:00:25