

テクニック

筋持久力

スピード

19_09_30

(月)



【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

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	4	0' 30"	ハード	200	0:04:00
	150	×	1	4	2' 30"	フォーミング 繰り返し	600	0:10:00
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+手を水面と平行に足にタッチ～小指から身体の内側を戻す ※指先を先行させて 肘を抜かない	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"	奇数 ドッグパドル12.5 スイム12.5 偶数 ロングドッグパドル12.5 スイム12.5	200	0:06:00
M-Swim	100	×	4	3	1' 25"	レスト30"	1200	0:17:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:59:00

テクニック

筋持久力

スピード

19_09_30

(月)



【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	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"	グライドキック+手を水面と平行に足にタッチ～小指から身体の内側を戻す ※指先を先行させて 肘を抜かない	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"	奇数 ドッグパドル12.5 スイム12.5 偶数 ロングドッグパドル12.5 スイム12.5	200	0:06:00
M-Swim	100	×	4	3	1' 30"	レスト30"	1200	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	1:01:00

テクニック

筋持久力

スピード

19_09_30

(月)



【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	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"	グライドキック+手を水面と平行に足にタッチ～小指から身体の内側を戻す ※指先を先行させて 肘を抜かない	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"	奇数 ドッグパドル12.5 スイム12.5 偶数 ロングドッグパドル12.5 スイム12.5	200	0:06:00
M-Swim	100	×	3	4	1' 35"	レスト30"	1200	0:19:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	1:03:00

テクニック

筋持久力

スピード

19_09_30

(月)



【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+手を水面と平行に足にタッチ～小指から身体の内側を戻す ※指先を先行させて 肘を抜かない	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"	奇数 ドッグパドル12.5 スイム12.5 偶数 ロングドッグパドル12.5 スイム12.5	200	0:06:00
M-Swim	100	×	3	3	1' 45"	レスト30"	900	0:15:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	1:01:05

テクニック

筋持久力

スピード

19_09_30

(月)



【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	3	0' 45"	ハード	150	0:04:30
	150	×	1	3	3' 15"	フォーミング 繰り返し	450	0:09:45
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	グライドキック+手を水面と平行に足にタッチ～小指から身体の内側を戻す ※指先を先行させて 肘を抜かない	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"	奇数 ドッグパドル12.5 スイム12.5 偶数 ロングドッグパドル12.5 スイム12.5	200	0:06:40
M-Swim	100	×	3	3	1' 55"	レスト30"	900	0:17:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	1:01:20

テクニック

筋持久力

スピード

19_09_30

(月)



【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

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"	グライドキック+手を水面と平行に足にタッチ～小指から身体の内側を戻す ※指先を先行させて 肘を抜かない	200	0:06:40
Swim	50	×	6	1	1' 15"	フォーミング	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 ドッグパドル12.5 スイム12.5 偶数 ロングドッグパドル12.5 スイム12.5	200	0:06:40
M-Swim	100	×	4	1	2' 10"	一定ペース	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:59:30