

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_12_13
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認
- 基本動作の確認

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手板ムーブスカーリング 奇数右 偶数左 ※キャッチからフィニッシュまで 丁寧に	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 30"	フォーミング	800	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドッグパドル6回 スイム4ストローク 繰り返し ※プルブイ挟んで 状態を安定させて	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 05"	フォーミング	800	0:12:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	200	×	4	1	3' 00"	頑張ろう！！	800	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3400	1:01:20

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_12_13
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認
- 基本動作の確認

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	8	1	1'00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	片手板ムーブスカーリング 奇数右 偶数左 ※キャッチからフィニッシュまで 丁寧に	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1'35"	フォーミング	600	0:09:30
Drill	25	×	8	1	0'45"	ドッグパドル6回 スイム4ストローク 繰り返し ※プルブイ挟んで 状態を安定させて	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3'20"	フォーミング	800	0:13:20
Swim	100	×	1	1	2'00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	200	×	4	1	3'20"	頑張ろう！！	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	1:01:10

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_12_13
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認
- 基本動作の確認

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	6	1	1' 10"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手板ムーブスカーリング 奇数右 偶数左 ※キャッチからフィニッシュまで 丁寧に	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 50"	フォーミング	600	0:11:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドッグパドル6回 スイム4ストローク 繰り返し ※プルブイ挟んで 状態を安定させて	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 45"	フォーミング	800	0:15:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	200	×	3	1	3' 45"	頑張ろう！！	600	0:11:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	1:01:15

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_12_13
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認
- 基本動作の確認

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 20"	チョイス	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手板ムーブスカーリング 奇数右 偶数左 ※キャッチからフィニッシュまで 丁寧に	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	2' 10"	フォーミング	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドッグパドル6回 スイム4ストローク 繰り返し ※プルブイ挟んで 状態を安定させて	200	0:06:40
Swim	200	×	3	1	4' 15"	フォーミング	600	0:12:45
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	200	×	3	1	4' 15"	頑張ろう！！	600	0:12:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	1:00:30