

テクニック

筋持久力

スピード

19_12_23

(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認
- 基本動作の確認

A

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"	体側キック 肩甲骨+肩を回しながら12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を開く 肩を持ち上げる 後ろに回す 肩甲骨を寄せる 肩を落とす	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 25"	フォーミング	800	0:11:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板を握って 片手クロール 奇数右 偶数左 ※握っている板を伸ばす	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	2' 45"	フォーミング	800	0:11:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	50	×	4	5	0' 40"	レスト40"	1000	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3600	1:00:40

テクニック

筋持久力

スピード

19_12_23

(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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"	体側キック 肩甲骨+肩を回しながら12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を開く 肩を持ち上げる 後ろに回す 肩甲骨を寄せる 肩を落とす	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"	板を握って 片手クロール 奇数右 偶数左 ※握っている板を伸ばす	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	50	×	2	8	0' 40"	レスト40"	800	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3400	1:00:00

テクニック

筋持久力

スピード

19_12_23

(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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"	体側キック 肩甲骨+肩を回しながら12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を開く 肩を持ち上げる 後ろに回す 肩甲骨を寄せる 肩を落とす	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 35"	フォーミング	800	0:12:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板を握って 片手クロール 奇数右 偶数左 ※握っている板を伸ばす	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 15"	フォーミング	800	0:13:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	50	×	3	4	0' 45"	レスト45"	600	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:59:40

テクニック

筋持久力

スピード
19_12_23
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	体側キック 肩甲骨+肩を回しながら12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を開く 肩を持ち上げる 後ろに回す 肩甲骨を寄せる 肩を落とす	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 45"	フォーミング	800	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板を握って 片手クロール 奇数右 偶数左 ※握っている板を伸ばす	200	0:06:00
Swim	200	×	3	1	3' 30"	フォーミング	600	0:10:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	50	×	3	4	0' 50"	レスト50"	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:59:30

テクニック

筋持久力

スピード

19_12_23

(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	×	8	1	1' 10"	チョイス	400	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	体側キック 肩甲骨+肩を回しながら12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を開く 肩を持ち上げる 後ろに回す 肩甲骨を寄せる 肩を落とす	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	1' 55"	フォーミング	600	0:11:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板を握って 片手クロール 奇数右 偶数左 ※握っている板を伸ばす	200	0:06:40
Swim	200	×	3	1	3' 55"	フォーミング	600	0:11:45
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	50	×	3	4	0' 55"	レスト55"	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	1:01:55

テクニック

筋持久力

スピード

19_12_23

(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認
- 基本動作の確認

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	8	1	1' 20"	チョイス	400	0:10:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	体側キック 肩甲骨+肩を回しながら12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を開く 肩を持ち上げる 後ろに回す 肩甲骨を寄せる 肩を落とす	200	0:07:20
Swim	100	×	4	1	2' 15"	フォーミング	400	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板を握って 片手クロール 奇数右 偶数左 ※握っている板を伸ばす	200	0:07:20
Swim	200	×	2	1	4' 20"	フォーミング	400	0:08:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	50	×	3	3	1' 05"	レスト60"	450	0:09:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:57:45