



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチ動作
- 100キャッチアップ 丁寧に

テクニック

筋持久力

スタミナ
20_01_10
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	3' 50"	チョイス	200	0:03:50
Swim	200	×	4	1	3' 10"	一定ペース(AはIM)	800	0:12:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック3秒～肘上げクロール ※肘が水面に出てる状態でクロール	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 40"	キャッチアップ	800	0:13:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドッグパドル 2本パドル 2本無し ※キャッチ動作 パドル使って丁寧に	200	0:06:00
M-Swim	200	×	6	1	3' 00"	フォーミング	1200	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3500	1:02:50

テクニック

筋持久力

スタミナ
20_01_10
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチ動作
- 100キャッチアップ 丁寧に

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 00"	チョイス	200	0:04:00
Swim	200	×	3	1	3' 30"	一定ペース	600	0:10:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック3秒～肘上げクロール ※肘が水面に出てる状態でクロール	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 50"	キャッチアップ	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドッグパドル 2本パドル 2本無し ※キャッチ動作 パドル使って丁寧に	200	0:06:00
M-Swim	200	×	5	1	3' 20"	フォーミング	1000	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	1:00:50



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチ動作
- 100キャッチアップ 丁寧に

テクニック

筋持久力

スタミナ
20_01_10
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	1	1	4' 00"	チョイス	200	0:04:00
Swim	200	×	3	1	3' 50"	一定ペース	600	0:11:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック3秒～肘上げクロール ※肘が水面に出てる状態でクロール	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	2' 00"	キャッチアップ	800	0:16:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドッグパドル 2本パドル 2本無し ※キャッチ動作 パドル使って丁寧に	200	0:06:00
M-Swim	200	×	4	1	3' 45"	フォーミング	800	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	1:01:30

テクニック

筋持久力

スタミナ
20_01_10
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチ動作
- 100キャッチアップ 丁寧に

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30
Swim	200	×	2	1	4' 20"	一定ペース	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	グライドキック3秒～肘上げクロール ※肘が水面に出てる状態でクロール	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	2' 15"	キャッチアップ	800	0:18:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドッグパドル 2本パドル 2本無し ※キャッチ動作 パドル使って丁寧に	200	0:06:40
M-Swim	200	×	3	1	4' 15"	フォーミング	600	0:12:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	1:00:15