

テクニック

筋持久力

スタミナ
20_02_24
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- リカバリー動作
- 100設定ペース

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	1' 50"	チョイス	400	0:07:20
	100	×	8	1	1' 40"	1' 20"以内で	800	0:13:20
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手リカバリー動作のみ12.5 スイム12.5 ※肘を曲げずに 手を伸ばした状態で大きく動かす	200	0:05:20
Swim	100	×	8	1	1' 40"	1' 20"以内で	800	0:13:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ+肩タッチ12.5 スイム12.5 ※肘を持ち上げて 肩を軽く触る	200	0:06:00
M-Swim	200	×	4	1	2' 45"	一定ペース	800	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3350	1:00:20

テクニック

筋持久力

スタミナ

20_02_24

(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- リカバリー動作
- 100設定ペース

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	4	1	1' 50"	チョイス	400	0:07:20
	100	×	8	1	1' 45"	1' 25"以内で	800	0:14:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手リカバリー動作のみ12.5 スイム12.5 ※肘を曲げずに 手を伸ばした状態で大きく動かす	200	0:05:20
Swim	100	×	8	1	1' 45"	1' 25"以内で	800	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ+肩タッチ12.5 スイム12.5 ※肘を持ち上げて 肩を軽く触る	200	0:06:00
M-Swim	200	×	3	1	3' 00"	一定ペース	600	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3150	0:59:40



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - リカバリー動作
 - 100設定ペース

テクニック

筋持久力

スタミナ
20_02_24
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	1' 50"	チョイス	400	0:07:20
	100	×	8	1	1' 50"	1' 30"以内で	800	0:14:40
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手リカバリー動作のみ12.5 スイム12.5 ※肘を曲げずに 手を伸ばした状態で大きく動かす	200	0:05:20
Swim	100	×	7	1	1' 50"	1' 30"以内で	700	0:12:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ+肩タッチ12.5 スイム12.5 ※肘を持ち上げて 肩を軽く触る	200	0:06:00
M-Swim	200	×	3	1	3' 20"	一定ペース	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3050	1:00:10

テクニック

筋持久力

スタミナ
20_02_24
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- リカバリー動作
- 100設定ペース

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	1' 55"	チョイス	400	0:07:40
	100	×	7	1	1' 55"	1' 40"以内で	700	0:13:25
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手リカバリー動作のみ12.5 スイム12.5 ※肘を曲げずに 手を伸ばした状態で大きく動かす	200	0:05:20
Swim	100	×	7	1	1' 55"	1' 40"以内で	700	0:13:25
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ+肩タッチ12.5 スイム12.5 ※肘を持ち上げて 肩を軽く触る	200	0:06:00
M-Swim	200	×	3	1	3' 35"	一定ペース	600	0:10:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	1:00:35

テクニック

筋持久力

スタミナ

20_02_24

(月)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●リカバリー動作

●100設定ペース

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 10"	チョイス	400	0:08:40
	100	×	6	1	2' 10"	1' 50"以内で	600	0:13:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手リカバリー動作のみ12.5 スイム12.5 ※肘を曲げずに 手を伸ばした状態で大きく動かす	200	0:05:20
Swim	100	×	7	1	2' 10"	1' 50"以内で	700	0:15:10
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ+肩タッチ12.5 スイム12.5 ※肘を持ち上げて 肩を軽く触る	200	0:06:00
M-Swim	200	×	2	1	3' 50"	一定ペース	400	0:07:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:59:50

テクニック

筋持久力

スタミナ
20_02_24
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- リカバリー動作
- 100設定ペース

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 30"	チョイス	400	0:10:00
	100	×	4	1	2' 20"	2' 05"以内で	400	0:09:20
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手リカバリー動作のみ12.5 スイム12.5 ※肘を曲げずに 手を伸ばした状態で大きく動かす	200	0:05:20
Swim	100	×	5	1	2' 20"	2' 05"以内で	500	0:11:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ+肩タッチ12.5 スイム12.5 ※肘を持ち上げて 肩を軽く触る	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							2450	0:59:05