

テクニック

筋持久力

スピード
20_03_04
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- プッシュ動作
- 50設定ペースで

A

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|--|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | | | ● ● ● | | |
| W-up | 200 | × | 2 | 1 | 3' 40" | チョイス | 400 | 0:07:20 |
| | 50 | × | 4 | 3 | 0' 45" | 35"以内で レスト30" | 600 | 0:09:00 |
| Swim | 50 | × | 1 | 1 | 1' 00" | イージー | 50 | 0:01:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 肩を前に出す+肩甲骨を寄せる12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を開く・寄せるを繰り返す | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 400 | × | 1 | 1 | 6' 00" | フォーミング | 400 | 0:06:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | フィニッシュ後3秒ストップ ※強くフィニッシュで3秒ストップ | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 3 | 2 | 1' 20" | レスト30" | 600 | 0:08:00 |
| M-Swim | 50 | × | 3 | 6 | 0' 40" | レスト30" 3Sレスト60" | 900 | 0:12:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 3450 | 0:58:20 |

テクニック

筋持久力

スピード
20_03_04
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- プッシュ動作
- 50設定ペースで

B

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|--|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | | | ● ● ● | | |
| W-up | 200 | × | 2 | 1 | 3' 50" | チョイス | 400 | 0:07:40 |
| | 50 | × | 4 | 3 | 0' 50" | 40"以内で レスト30" | 600 | 0:10:00 |
| Swim | 50 | × | 1 | 1 | 1' 00" | イージー | 50 | 0:01:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 肩を前に出す+肩甲骨を寄せる12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を開く・寄せるを繰り返す | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 400 | × | 1 | 1 | 7' 00" | フォーミング | 400 | 0:07:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | フィニッシュ後3秒ストップ ※強くフィニッシュで3秒ストップ | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 3 | 2 | 1' 25" | レスト30" | 600 | 0:08:30 |
| M-Swim | 50 | × | 2 | 8 | 0' 40" | レスト30" 4Sレスト60" | 800 | 0:10:40 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 3350 | 0:59:50 |

テクニック

筋持久力

スピード
20_03_04
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- プッシュ動作
- 50設定ペースで

C

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|--|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | | | ● ● ● | | |
| W-up | 200 | × | 2 | 1 | 3' 55" | チョイス | 400 | 0:07:50 |
| | 50 | × | 4 | 2 | 0' 55" | 45"以内で レスト30" | 400 | 0:07:20 |
| Swim | 50 | × | 1 | 1 | 1' 00" | イージー | 50 | 0:01:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 肩を前に出す+肩甲骨を寄せる12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を開く・寄せるを繰り返す | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 400 | × | 1 | 1 | 7' 30" | フォーミング | 400 | 0:07:30 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | フィニッシュ後3秒ストップ ※強くフィニッシュで3秒ストップ | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 3 | 2 | 1' 30" | レスト30" | 600 | 0:09:00 |
| M-Swim | 50 | × | 3 | 6 | 0' 45" | レスト30" 3Sレスト60" | 900 | 0:13:30 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 3250 | 1:01:10 |

テクニック

筋持久力

スピード
20_03_04
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- プッシュ動作
- 50設定ペースで

D

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|--|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | | | ● ● ● | | |
| W-up | 200 | × | 2 | 1 | 4' 00" | チョイス | 400 | 0:08:00 |
| | 50 | × | 4 | 2 | 1' 00" | 50"以内で レスト30" | 400 | 0:08:00 |
| Swim | 50 | × | 1 | 1 | 1' 00" | イージー | 50 | 0:01:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 肩を前に出す+肩甲骨を寄せる12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を開く・寄せるを繰り返す | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 400 | × | 1 | 1 | 7' 45" | フォーミング | 400 | 0:07:45 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | フィニッシュ後3秒ストップ ※強くフィニッシュで3秒ストップ | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 3 | 2 | 1' 40" | レスト30" | 600 | 0:10:00 |
| M-Swim | 50 | × | 3 | 4 | 0' 50" | レスト30" | 600 | 0:10:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2950 | 0:59:45 |

テクニック

筋持久力

スピード
20_03_04
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- プッシュ動作
- 50設定ペースで

E

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|--|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | | | ● ● ● | | |
| W-up | 200 | × | 2 | 1 | 4' 10" | チョイス | 400 | 0:08:20 |
| | 50 | × | 4 | 2 | 1' 05" | 55"以内で レスト30" | 400 | 0:08:40 |
| Swim | 50 | × | 1 | 1 | 1' 00" | イージー | 50 | 0:01:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | 肩を前に出す+肩甲骨を寄せる12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を開く・寄せるを繰り返す | 200 | 0:06:40 |
| Swim | 400 | × | 1 | 1 | 8' 00" | フォーミング | 400 | 0:08:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | フィニッシュ後3秒ストップ ※強くフィニッシュで3秒ストップ | 200 | 0:06:40 |
| Swim | 100 | × | 4 | 1 | 1' 50" | 頑張ろう！！ | 400 | 0:07:20 |
| M-Swim | 50 | × | 3 | 4 | 0' 55" | レスト30" | 600 | 0:11:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2750 | 1:00:40 |

テクニック

筋持久力

スピード
20_03_04
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- プッシュ動作
- 50設定ペースで

F

| 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 |
| | 50 | × | 4 | 2 | 1' 15" | 1' 05"以内で レスト30" | 400 | 0:10:00 |
| Swim | 50 | × | 1 | 1 | 1' 00" | イージー | 50 | 0:01:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 55" | 肩を前に出す+肩甲骨を寄せる12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を開く・寄せるを繰り返す | 200 | 0:07:20 |
| Swim | 300 | × | 1 | 1 | 6' 30" | フォーミング | 300 | 0:06:30 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | フィニッシュ後3秒ストップ ※強くフィニッシュで3秒ストップ | 200 | 0:06:40 |
| Swim | 100 | × | 3 | 1 | 2' 10" | 頑張ろう！！ | 300 | 0:06:30 |
| M-Swim | 50 | × | 2 | 6 | 1' 05" | レスト30" | 600 | 0:13:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2350 | 0:58:30 |