

テクニック

筋持久力

スタミナ

20_03_23

(月)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●プッシュ動作

●50設定ペース

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"	板片手クロール 3秒ストップ ※親指から抜くイメージで	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"	キャッチスカーリング3秒 プルスカーリング3秒~強く押す ※クロールの形で 肘を固定して 強いフィニッシュを	200	0:06:00
Swim	100	×	3	2	1' 20"	レスト30"	600	0:08:00
M-Swim	100	×	2	1	1' 20"	↓	200	0:02:40
	200	×	1	1	2' 45"	サークルに合わせてスピードを変化	200	0:02:45
	300	×	1	1	4' 05"		300	0:04:05
	200	×	1	1	2' 45"		200	0:02:45
	100	×	1	1	1' 20"	↓	100	0:01:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3550	0:59:55

テクニック

筋持久力

スタミナ

20_03_23

(月)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●プッシュ動作

●50設定ペース

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	2	0' 50"	40"以内で レスト30"	400	0:06:40
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板片手クロール 3秒ストップ ※親指から抜くイメージで	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"	キャッチスカーリング3秒 プルスカーリング3秒~強く押す ※クロールの形で 肘を固定して 強いフィニッシュを	200	0:06:00
Swim	100	×	3	2	1' 25"	レスト30"	600	0:08:30
M-Swim	100	×	2	1	1' 30"	↓	200	0:03:00
	200	×	1	1	3' 00"	サークルに合わせてスピードを変化	200	0:03:00
	300	×	1	1	4' 30"		300	0:04:30
	200	×	1	1	3' 05"		200	0:03:05
	100	×	1	1	1' 30"	↓	100	0:01:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3350	1:00:55

テクニック

筋持久力

スタミナ
20_03_23
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- プッシュ動作
- 50設定ペース

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"	板片手クロール 3秒ストップ ※親指から抜くイメージで	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"	キャッチスカーリング3秒 プルスカーリング3秒~強く押す ※クロールの形で 肘を固定して 強いフィニッシュを	200	0:06:00
Swim	100	×	3	2	1' 30"	レスト30"	600	0:09:00
M-Swim	100	×	1	1	1' 35"	↓	100	0:01:35
	200	×	1	1	3' 20"	サークルに合わせてスピードを変化	200	0:03:20
	300	×	1	1	5' 00"		300	0:05:00
	200	×	1	1	3' 20"		200	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3150	1:00:55

テクニック

筋持久力

スタミナ
20_03_23
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- プッシュ動作
- 50設定ペース

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"	板片手クロール 3秒ストップ ※親指から抜くイメージで	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"	キャッチスカーリング3秒 プルスカーリング3秒~強く押す ※クロールの形で 肘を固定して 強いフィニッシュを	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 40"	頑張ろう！！	400	0:06:40
M-Swim	100	×	1	1	1' 45"	↓	100	0:01:45
	200	×	1	1	3' 30"	サークルに合わせてスピードを変化	200	0:03:30
	300	×	1	1	5' 15"		300	0:05:15
	200	×	1	1	3' 30"		200	0:03:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	1:00:25

テクニック

筋持久力

スタミナ

20_03_23

(月)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●プッシュ動作

●50設定ペース

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 10"	チョイス	200	0:04:10
	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"	板片手クロール 3秒ストップ ※親指から抜くイメージで	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"	キャッチスカーリング3秒 プルスカーリング3秒~強く押す ※クロールの形で 肘を固定して 強いフィニッシュを	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	1' 50"	頑張ろう！！	400	0:07:20
M-Swim	100	×	2	1	1' 55"	↓	200	0:03:50
	200	×	1	1	3' 50"	サークルに合わせてスピードを変化	200	0:03:50
	300	×	1	1	5' 45"		300	0:05:45
	100	×	1	1	1' 55"		100	0:01:55
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	1:00:50

テクニック

筋持久力

スタミナ
20_03_23
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- プッシュ動作
- 50設定ペース

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	×	3	2	1' 15"	1' 05"以内で レスト30"	300	0:07:30
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板片手クロール 3秒ストップ ※親指から抜くイメージで	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"	キャッチスカーリング3秒 プルスカーリング3秒~強く押す ※クロールの形で 肘を固定して 強いフィニッシュを	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	2' 10"	頑張ろう！！	400	0:08:40
M-Swim	100	×	2	1	2' 15"	↓	200	0:04:30
	200	×	1	1	4' 30"	サークルに合わせてスピードを変化	200	0:04:30
	300	×	1	1	6' 45"		300	0:06:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	1:00:55