

テクニック

筋持久力

スタミナ
20_04_03
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認
- 100 ストローク制限+呼吸制限

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	8	1	1' 45"	25/ 16ストローク以内 足りない分はグライドキック	800	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手ムーブスカーリング 片手スイム ※キャッチ～フィニッシュまで10回以上	200	0:06:00
Swim	75	×	8	1	1' 20"	呼吸制限 1/3・1/5・1/7 25 ^秒 ずつ	600	0:10:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板キャッチアップ ※丁寧な動作を	200	0:06:00
Swim	50	×	3	2	0' 40"	レスト60"	300	0:04:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	200	×	5	1	3' 00"	一定ペース	1000	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	1:00:40

テクニック

筋持久力

スピード
20_04_03
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認
- 100 ストローク制限+呼吸制限

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	7	1	1' 50"	25/ 16ストローク以内 足りない分はグライドキック	700	0:12:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手ムーブスカーリング 片手スイム ※キャッチ～フィニッシュまで10回以上	200	0:06:00
Swim	75	×	8	1	1' 25"	呼吸制限 1/3・1/5・1/7 25回ずつ	600	0:11:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板キャッチアップ ※丁寧な動作を	200	0:06:00
Swim	50	×	3	2	0' 45"	レスト60"	300	0:04:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	200	×	4	1	3' 25"	一定ペース	800	0:13:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:59:20

テクニック

筋持久力

スピード
20_04_03
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認
- 100 ストローク制限+呼吸制限

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	6	1	2' 00"	25/ 18ストローク以内 足りない分はグライドキック	600	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手ムーブスカーリング 片手スイム ※キャッチ〜フィニッシュまで10回以上	200	0:06:00
Swim	75	×	8	1	1' 30"	呼吸制限 1/3・1/5・1/7 25回ずつ	600	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板キャッチアップ ※丁寧な動作を	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0' 50"	頑張ろう！！	200	0:03:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	200	×	4	1	3' 45"	一定ペース	800	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:59:20

テクニック

筋持久力

スタミナ
20_04_03
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認
- 100 ストローク制限+呼吸制限

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	6	1	2' 15"	25/ 18ストローク以内 足りない分はグライドキック	600	0:13:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	片手ムーブスカーリング 片手スイム ※キャッチ～フィニッシュまで10回以上	200	0:07:20
Swim	75	×	6	1	1' 40"	呼吸制限 1/3・1/5・1/7 25 _分 ずつ	450	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板キャッチアップ ※丁寧な動作を	200	0:07:20
Swim	50	×	4	1	1' 05"	頑張ろう！！	200	0:04:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
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	1:00:15