

## 【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キックを意識する
- 長い距離でのストロークの持続



## A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	25	×	8	1	0' 40"		2本クロール 1本平泳ぎ 1本背泳ぎ ※繰り返し	200	0:05:20
KS	75	×	6	1	1' 30"		25グライドキック25スイム25グライドキック ※姿勢+スイムの時にキックを打つ	450	0:09:00
Main-P	200	×	4	1	3' 30"		ストローク制限 16から18 ※後半ストロークが増えないように パドル有り	800	0:14:00
Swim	100	×	2	1	1' 40"		キャッチアップ+ストレートアーム ※肘を曲げないように	200	0:03:20
Main-S	150	×	8	1	2' 25"	強	奇数 50 <sub>rel</sub> ハード100 <sub>rel</sub> スイム 偶数 100 <sub>rel</sub> スイム50 <sub>rel</sub> ハード ※ハードとスイムの切り替えを！！	1200	0:19:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2950	0:54:00

## 【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キックを意識する
- 長い距離でのストロークの持続



## B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	25	×	8	1	0' 40"		2本クロール 1本平泳ぎ 1本背泳ぎ ※繰り返し	200	0:05:20
KS	75	×	6	1	1' 40"		25グライドキック25スイム25グライドキック ※姿勢+スイムの時にキックを打つ	450	0:10:00
Main-P	200	×	3	1	3' 45"		ストローク制限 16から18 ※後半ストロークが増えないように パドル有り	600	0:11:15
Swim	100	×	2	1	1' 50"		キャッチアップ+ストレートアーム ※肘を曲げないように	200	0:03:40
Main-S	150	×	8	1	2' 40"	強	奇数 50 <sup>rep</sup> ハード100 <sup>rep</sup> スイム 偶数 100 <sup>rep</sup> スイム50 <sup>rep</sup> ハード ※ハードとスイムの切り替えを！！	1200	0:21:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2750	0:54:35

## 【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キックを意識する
- 長い距離でのストロークの持続



## C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	25	×	8	1	0' 45"		2本クロール 1本平泳ぎ 1本背泳ぎ ※繰り返し	200	0:06:00
KS	75	×	6	1	1' 45"		25グライドキック25スイム25グライドキック ※姿勢+スイムの時にキックを打つ	450	0:10:30
Main-P	200	×	3	1	3' 55"		ストローク制限 16から18 ※後半ストロークが増えないように パドル有り	600	0:11:45
Swim	100	×	1	1	2' 00"		キャッチアップ+ストレートアーム ※肘を曲げないように	100	0:02:00
Main-S	150	×	8	1	2' 50"	強	奇数 50 <sup>rep</sup> ハード100 <sup>rep</sup> スイム 偶数 100 <sup>rep</sup> スイム50 <sup>rep</sup> ハード ※ハードとスイムの切り替えを！！	1200	0:22:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2650	0:55:55

## 【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キックを意識する
- 長い距離でのストロークの持続



## D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	25	×	8	1	0' 45"		2本クロール 1本平泳ぎ 1本背泳ぎ ※繰り返し	200	0:06:00
KS	75	×	6	1	1' 45"		25グライドキック25スイム25グライドキック ※姿勢+スイムの時にキックを打つ	450	0:10:30
Main-P	200	×	3	1	4' 10"		ストローク制限 16から18 ※後半ストロークが増えないように パドル有り	600	0:12:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"		キャッチアップ+ストレートアーム ※肘を曲げないように	100	0:02:00
Main-S	150	×	7	1	3' 00"	強	奇数 50 <sub>rel</sub> ハード100 <sub>rel</sub> スイム 偶数 100 <sub>rel</sub> スイム50 <sub>rel</sub> ハード ※ハードとスイムの切り替えを！！	1050	0:21:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:55:00

## 【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キックを意識する
- 長い距離でのストロークの持続



## E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	25	×	8	1	0' 45"		2本クロール 1本平泳ぎ 1本背泳ぎ ※繰り返し	200	0:06:00
KS	75	×	6	1	1' 50"		25グライドキック25スイム25グライドキック ※姿勢+スイムの時にキックを打つ	450	0:11:00
Main-P	200	×	3	1	4' 30"		ストローク制限 16から18 ※後半ストロークが増えないように パドル有り	600	0:13:30
Swim	100	×	1	1	2' 10"		キャッチアップ+ストレートアーム ※肘を曲げないように	100	0:02:10
Main-S	150	×	6	1	3' 15"	強	奇数 50 <sup>rep</sup> ハード100 <sup>rep</sup> スイム 偶数 100 <sup>rep</sup> スイム50 <sup>rep</sup> ハード ※ハードとスイムの切り替えを！！	900	0:19:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2350	0:55:10

## 【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キックを意識する
- 長い距離でのストロークの持続



## F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	25	×	4	1	0' 50"		2本クロール 1本平泳ぎ 1本背泳ぎ ※繰り返す	100	0:03:20
KS	75	×	6	1	1' 50"		25グライドキック25スイム25グライドキック ※姿勢+スイムの時にキックを打つ	450	0:11:00
Main-P	200	×	3	1	5' 00"		ストローク制限 16から18 ※後半ストロークが増えないように パドル有り	600	0:15:00
Swim	100	×	1	1	2' 10"		キャッチアップ+ストレートアーム ※肘を曲げないように	100	0:02:10
Main-S	150	×	6	1	3' 30"	強	奇数 50 <sup>rep</sup> ハード100 <sup>rep</sup> スイム 偶数 100 <sup>rep</sup> スイム50 <sup>rep</sup> ハード ※ハードとスイムの切り替えを！！	900	0:21:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2250	0:55:30