

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチ・プル動作の確認



A

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|---|--|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | ● | | | | | |
| | | | | ● | | | | | |
| | | | | ● | | | | | |
| W-up | 50 | × | 6 | 1 | 1' 00" | | チョイス ※好きな泳ぎで | 300 | 0:06:00 |
| Drill | 50 | × | 8 | 1 | 1' 20" | | 25 ^分 板キック 25 ^分 クロール ※小さい板で キックで姿勢作り 丁寧に | 400 | 0:10:40 |
| Pull | 200 | × | 4 | 1 | 3' 30" | | 奇数 パドル持って 偶数 パドルはめて ※キャッチの感覚意識 | 800 | 0:14:00 |
| Main-S | 150 | × | 8 | 1 | 2' 30" | 強 | 50スイム 50ハード 50イージー ※メリハリをしっかりつけて | 1200 | 0:20:00 |
| Drill | 25 | × | 2 | 1 | 1' 00" | | 12.5 ^分 潜水キック 12.5 ^分 スイム ※水の中でキックをしよう! | 50 | 0:02:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 2850 | 0:55:40 |

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチ・プル動作の確認



B

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|---|--|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | ● | | | | | |
| | | | | ● | | | | | |
| | | | | ● | | | | | |
| W-up | 50 | × | 6 | 1 | 1' 05" | | チョイス ※好きな泳ぎで | 300 | 0:06:30 |
| Drill | 50 | × | 8 | 1 | 1' 20" | | 25 ^分 板キック 25 ^分 クロール ※小さい板で キックで姿勢作り 丁寧に | 400 | 0:10:40 |
| Pull | 200 | × | 3 | 1 | 3' 45" | | 奇数 パドル持って 偶数 パドルはめて ※キャッチの感覚意識 | 600 | 0:11:15 |
| Main-S | 150 | × | 8 | 1 | 2' 50" | 強 | 50スイム 50ハード 50イージー ※メリハリをしっかりつけて | 1200 | 0:22:40 |
| Drill | 25 | × | 2 | 1 | 1' 00" | | 12.5 ^分 潜水キック 12.5 ^分 スイム ※水の中でキックをしよう! | 50 | 0:02:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 2650 | 0:56:05 |

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチ・プル動作の確認



C

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|---|--|-------------|----------------|
| 【Conditioning】 | | | | ● | | | | | |
| | | | | ● | | | | | |
| | | | | ● | | | | | |
| W-up | 50 | × | 6 | 1 | 1' 10" | | チョイス ※好きな泳ぎで | 300 | 0:07:00 |
| Drill | 50 | × | 8 | 1 | 1' 30" | | 25 ^分 板キック 25 ^分 クロール ※小さい板で キックで姿勢作り 丁寧に | 400 | 0:12:00 |
| Pull | 200 | × | 3 | 1 | 4' 00" | | 奇数 パドル持って 偶数 パドルはめて ※キャッチの感覚意識 | 600 | 0:12:00 |
| Main-S | 150 | × | 6 | 1 | 3' 10" | 強 | 50スイム 50ハード 50イージー ※メリハリをしっかりつけて | 900 | 0:19:00 |
| Drill | 25 | × | 2 | 1 | 1' 00" | | 12.5 ^分 潜水キック 12.5 ^分 スイム ※水の中でキックをしよう! | 50 | 0:02:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 2350 | 0:55:00 |

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチ・プル動作の確認



D

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|---|--|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | ● | | | | | |
| | | | | ● | | | | | |
| | | | | ● | | | | | |
| W-up | 50 | × | 6 | 1 | 1' 15" | | チョイス ※好きな泳ぎで | 300 | 0:07:30 |
| Drill | 50 | × | 8 | 1 | 1' 30" | | 25 ^分 板キック 25 ^分 クロール ※小さい板で キックで姿勢作り 丁寧に | 400 | 0:12:00 |
| Pull | 200 | × | 2 | 1 | 4' 15" | | 奇数 パドル持って 偶数 パドルはめて ※キャッチの感覚意識 | 400 | 0:08:30 |
| Main-S | 150 | × | 6 | 1 | 3' 30" | 強 | 50スイム 50ハード 50イージー ※メリハリをしっかりつけて | 900 | 0:21:00 |
| Drill | 25 | × | 2 | 1 | 1' 00" | | 12.5 ^分 潜水キック 12.5 ^分 スイム ※水の中でキックをしよう！ | 50 | 0:02:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 2150 | 0:54:00 |

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチ・プル動作の確認



E

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|---|--|-------------|----------------|
| 【Conditioning】 | | | | ● | | | | | |
| | | | | ● | | | | | |
| | | | | ● | | | | | |
| W-up | 50 | × | 5 | 1 | 1' 20" | | チョイス ※好きな泳ぎで | 250 | 0:06:40 |
| Drill | 50 | × | 8 | 1 | 1' 30" | | 25 ^分 板キック 25 ^分 クロール ※小さい板で キックで姿勢作り 丁寧に | 400 | 0:12:00 |
| Pull | 200 | × | 2 | 1 | 4' 30" | | 奇数 パドル持って 偶数 パドルはめて ※キャッチの感覚意識 | 400 | 0:09:00 |
| Main-S | 150 | × | 6 | 1 | 3' 40" | 強 | 50スイム 50ハード 50イージー ※メリハリをしっかりつけて | 900 | 0:22:00 |
| Drill | 25 | × | 2 | 1 | 1' 00" | | 12.5 ^分 潜水キック 12.5 ^分 スイム ※水の中でキックをしよう! | 50 | 0:02:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 2100 | 0:54:40 |

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチ・プル動作の確認



F

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|---|--|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | ● | | | | | |
| | | | | ● | | | | | |
| | | | | ● | | | | | |
| W-up | 50 | × | 5 | 1 | 1' 30" | | チョイス ※好きな泳ぎで | 250 | 0:07:30 |
| Drill | 50 | × | 6 | 1 | 1' 40" | | 25 ^分 板キック 25 ^分 クロール ※小さい板で キックで姿勢作り 丁寧に | 300 | 0:10:00 |
| Pull | 200 | × | 2 | 1 | 4' 50" | | 奇数 パドル持って 偶数 パドルはめて ※キャッチの感覚意識 | 400 | 0:09:40 |
| Main-S | 150 | × | 6 | 1 | 3' 50" | 強 | 50スイム 50ハード 50イージー ※メリハリをしっかりつけて | 900 | 0:23:00 |
| Drill | 25 | × | 2 | 1 | 1' 00" | | 12.5 ^分 潜水キック 12.5 ^分 スイム ※水の中でキックをしよう! | 50 | 0:02:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 2000 | 0:55:10 |