



【テーマ】
●インターバル(ロング)
●フォームの意識

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	400	×	1	1	7' 00"	スイム100 キック100 プル100 スイム100 道具なしで キックはグライド プルは足を止めて	400	0:07:00
Main-S①	100	×	10	1	1' 40"	奇数 ストロークカウントマイナス 偶数 ストロークカウントプラス ※ストロークマイナスは25 ^{ストローク} ずつストローク数を減らす ストロークカウントプラスは25 ^{ストローク} ずつストローク数を増やす フォームの意識 しっかりとカウントを！！	1000	0:16:40
Kick	200	×	1	1	6' 00"	50 ^{ストローク} 板キック50 ^{ストローク} グライドキック繰り返し ※キックの打ち方 姿勢意識	200	0:06:00
Main-S②	200	×	4	1	3' 30"	50 ^{ストローク} ずつビルドアップ ※目に見えるスピードの変化を	800	0:14:00
Pull	100	×	5	1	1' 40"	ストローク一定 ※ストローク16から18で フォーム安定	500	0:08:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:55:00

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- フォームの意識



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	400	×	1	1	7' 15"	スイム100 キック100 プル100 スイム100 道具なしで キックはグライド プルは足を止めて	400	0:07:15
Main-S①	100	×	8	1	1' 50"	奇数 ストロークカウントマイナス 偶数 ストロークカウントプラス ※ストロークマイナスは25 ^{ストローク} ずつストローク数を減らす ストロークカウントプラスは25 ^{ストローク} ずつストローク数を増やす フォームの意識 しっかりとカウントを！！	800	0:14:40
Kick	200	×	1	1	6' 00"	50 ^{ストローク} 板キック50 ^{ストローク} グライドキック繰り返し ※キックの打ち方 姿勢意識	200	0:06:00
Main-S②	200	×	4	1	3' 45"	50 ^{ストローク} ずつビルドアップ ※目に見えるスピードの変化を	800	0:15:00
Pull	100	×	5	1	1' 50"	ストローク一定 ※ストローク16から18で フォーム安定	500	0:09:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:55:05

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- フォームの意識



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	300	×	1	1	6' 40"	スイム100 キック100 スイム100 道具なしで キックはグライド プルは足を止めて	300	0:06:40
Main-S①	100	×	8	1	2' 00"	奇数 ストロークカウントマイナス 偶数 ストロークカウントプラス ※ストロークマイナスは25 _回 ずつストローク数を減らす ストロークカウントプラスは25 _回 ずつストローク数を増やす フォームの意識 しっかりとカウントを！！	800	0:16:00
Kick	200	×	1	1	6' 00"	50 _回 板キック50 _回 グライドキック繰り返し ※キックの打ち方 姿勢意識	200	0:06:00
Main-S②	200	×	4	1	4' 00"	50 _回 ずつビルドアップ ※目に見えるスピードの変化を	800	0:16:00
Pull	100	×	4	1	2' 05"	ストローク一定 ※ストローク16から18で フォーム安定	400	0:08:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:00

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- フォームの意識



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	300	×	1	1	7' 00"	スイム100 キック100 スイム100 道具なしで キックはグライド プルは足を止めて	300	0:07:00
Main-S①	100	×	8	1	2' 10"	奇数 ストロークカウントマイナス 偶数 ストロークカウントプラス ※ストロークマイナスは25 _回 ずつストローク数を減らす ストロークカウントプラスは25 _回 ずつストローク数を増やす フォームの意識 しっかりとカウントを！！	800	0:17:20
Kick	200	×	1	1	6' 00"	50 _回 板キック50 _回 グライドキック繰り返し ※キックの打ち方 姿勢意識	200	0:06:00
Main-S②	200	×	3	1	4' 15"	50 _回 ずつビルドアップ ※目に見えるスピードの変化を	600	0:12:45
Pull	100	×	4	1	2' 10"	ストローク一定 ※ストローク16から18で フォーム安定	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:45

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- フォームの意識



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	300	×	1	1	7' 20"	スイム100 キック100 スイム100 道具なしで キックはグライド プルは足を止めて	300	0:07:20
Main-S①	100	×	8	1	2' 20"	奇数 ストロークカウントマイナス 偶数 ストロークカウントプラス ※ストロークマイナスは25 _回 ずつストローク数を減らす ストロークカウントプラスは25 _回 ずつストローク数を増やす フォームの意識 しっかりとカウントを！！	800	0:18:40
Kick	200	×	1	1	6' 00"	50 _回 板キック50 _回 グライドキック繰り返し ※キックの打ち方 姿勢意識	200	0:06:00
Main-S②	200	×	3	1	4' 30"	50 _回 ずつビルドアップ ※目に見えるスピードの変化を	600	0:13:30
Pull	100	×	3	1	2' 20"	ストローク一定 ※ストローク16から18で フォーム安定	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:30

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- フォームの意識



F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	300	×	1	1	7' 40"	スイム100 キック100 スイム100 道具なしで キックはグライド プルは足を止めて	300	0:07:40
Main-S①	100	×	8	1	2' 30"	奇数 ストロークカウントマイナス 偶数 ストロークカウントプラス ※ストロークマイナスは25 _回 ずつストローク数を減らす ストロークカウントプラスは25 _回 ずつストローク数を増やす フォームの意識 しっかりとカウントを！！	800	0:20:00
Kick	200	×	1	1	6' 00"	50 _回 板キック50 _回 グライドキック繰り返し ※キックの打ち方 姿勢意識	200	0:06:00
Main-S②	200	×	3	1	5' 15"	50 _回 ずつビルドアップ ※目に見えるスピードの変化を	600	0:15:45
Pull	100	×	1	1	2' 20"	ストローク一定 ※ストローク16から18で フォーム安定	100	0:02:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:45