

筋持久力

テクニック

スタミナ

15_06_19

(金)

【テーマ】

●インターバル(ロング)

●水を掴む感覚

●長い距離を高いレベルで



A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	50	×	6	1	0' 55"		チョイス ※好きな泳ぎで	300	0:05:30
Drill	50	×	10	1	1' 10"		キャッチからフィニッシュまで5秒かけて+キャッチアップ ※力を抜いて丁寧に	500	0:11:40
Pull	100	×	4	1	1' 40"		呼吸制限1/4+ストローク制限18から20 ※ドリルで意識したキャッチを	400	0:06:40
Main-S①	400	×	3	1	6' 45"	強	一定ペースで ※サークルに対してマイナス10秒目安	1200	0:20:15
Drill	100	×	2	1	1' 50"		ストレートアーム+キャッチアップ ※肘を曲げないでフィニッシュまで リカバリーも曲げない	200	0:03:40
Main-S②	400	×	1	1	6' 45"	強	前半から行ける限りハード！！ ※根性	400	0:06:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3100	0:57:30

筋持久力

テクニック

スタミナ

15_06_19

(金)

【テーマ】

●インターバル(ロング)

●水を掴む感覚

●長い距離を高いレベルで



B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
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' 15"		キャッチからフィニッシュまで5秒かけて+キャッチアップ ※力を抜いて丁寧に	400	0:10:00
Pull	100	×	3	1	1' 45"		呼吸制限1/4+ストローク制限18から20 ※ドリルで意識したキャッチを	300	0:05:15
Main-S①	400	×	3	1	7' 00"	強	一定ペースで ※サークルに対してマイナス10秒目安	1200	0:21:00
Drill	100	×	2	1	1' 50"		ストレートアーム+キャッチアップ ※肘を曲げないでフィニッシュまで リカバリーも曲げない	200	0:03:40
Main-S②	400	×	1	1	7' 00"	強	前半から行ける限りハード！！ ※根性	400	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2900	0:55:55

筋持久力

テクニック

スタミナ

15_06_19

(金)

【テーマ】

●インターバル(ロング)

●水を掴む感覚

●長い距離を高いレベルで



C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ					
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' 20"		キャッチからフィニッシュまで5秒かけて+キャッチアップ ※力を抜いて丁寧に	400	0:10:40
Pull	100	×	2	1	1' 55"		呼吸制限1/4+ストローク制限18から20 ※ドリルで意識したキャッチを	200	0:03:50
Main-S①	400	×	3	1	7' 30"	強	一定ペースで ※サークルに対してマイナス10秒目安	1200	0:22:30
Drill	100	×	1	1	2' 00"		ストレートアーム+キャッチアップ ※肘を曲げないでフィニッシュまで リカバリーも曲げない	100	0:02:00
Main-S②	400	×	1	1	7' 30"	強	前半から行ける限りハード！！ ※根性	400	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:56:30

筋持久力

テクニック

スタミナ

15_06_19

(金)

【テーマ】

●インターバル(ロング)

●水を掴む感覚

●長い距離を高いレベルで



D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	50	×	6	1	1' 15"		チョイス ※好きな泳ぎで	300	0:07:30
Drill	50	×	10	1	1' 20"		キャッチからフィニッシュまで5秒かけて+キャッチアップ ※力を抜いて丁寧に	500	0:13:20
Pull	100	×	2	1	2' 10"		呼吸制限1/4+ストローク制限18から20 ※ドリルで意識したキャッチを	200	0:04:20
Main-S①	400	×	2	1	8' 15"	強	一定ペースで ※サークルに対してマイナス10秒目安	800	0:16:30
Drill	100	×	1	1	2' 10"		ストレートアーム+キャッチアップ ※肘を曲げないでフィニッシュまで リカバリーも曲げない	100	0:02:10
Main-S②	400	×	1	1	8' 15"	強	前半から行ける限りハード！！ ※根性	400	0:08:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2400	0:55:05

筋持久力

テクニック

スタミナ

15_06_19

(金)

【テーマ】

●インターバル(ロング)

●水を掴む感覚

●長い距離を高いレベルで



E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	50	×	4	1	1' 20"		チョイス ※好きな泳ぎで	200	0:05:20
Drill	50	×	8	1	1' 30"		キャッチからフィニッシュまで5秒かけて+キャッチアップ ※力を抜いて丁寧に	400	0:12:00
Pull	100	×	2	1	2' 20"		呼吸制限1/4+ストローク制限18から20 ※ドリルで意識したキャッチを	200	0:04:40
Main-S①	400	×	2	1	9' 10"	強	一定ペースで ※サークルに対してマイナス10秒目安	800	0:18:20
Drill	100	×	1	1	2' 20"		ストレートアーム+キャッチアップ ※肘を曲げないでフィニッシュまで リカバリーも曲げない	100	0:02:20
Main-S②	400	×	1	1	9' 10"	強	前半から行ける限りハード！！ ※根性	400	0:09:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2200	0:54:50

筋持久力

テクニック

スタミナ

15_06_19

(金)

【テーマ】

●インターバル(ロング)

●水を掴む感覚

●長い距離を高いレベルで



F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	50	×	4	1	1' 30"		チョイス ※好きな泳ぎで	200	0:06:00
Drill	50	×	7	1	1' 40"		キャッチからフィニッシュまで5秒かけて+キャッチアップ ※力を抜いて丁寧に	350	0:11:40
Pull	100	×	1	1	2' 30"		呼吸制限1/4+ストローク制限18から20 ※ドリルで意識したキャッチを	100	0:02:30
Main-S①	400	×	2	1	10' 00"	強	一定ペースで ※サークルに対してマイナス10秒目安	800	0:20:00
Drill	100	×	1	1	2' 30"		ストレートアーム+キャッチアップ ※肘を曲げないでフィニッシュまで リカバリーも曲げない	100	0:02:30
Main-S②	400	×	1	1	10' 00"	強	前半から行ける限りハード！！ ※根性	400	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2050	0:55:40