

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- フィニッシュの意識



A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ							
W-up	75	×	6	1	1' 40"		クロール50 平泳ぎ25or背泳ぎ25	450	0:10:00
Drill	25	×	10	1	0' 40"		奇数 片手バタフライ交互 大きな動きで 偶数 12.5バタフライ 12.5クロール ※水をしっかり押す意識	250	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 30"		フォーミング 泳ぎをチェック	200	0:03:30
Main-S①	400	×	1	2	6' 00"	↓	1分30秒ベース	800	0:12:00
	300	×	1	2	4' 30"	↓	1分30秒ベース	600	0:09:00
	200	×	2	2	3' 00"	↓	1分40秒ベース レスト120"	800	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3200	0:56:10

【テーマ】
 ●インターバル(ロング)
 ●フィニッシュの意識



B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	75	×	6	1	1' 40"		クロール50 平泳ぎ25or背泳ぎ25	450	0:10:00
Drill	25	×	12	1	0' 40"		奇数 片手バタフライ交互 大きな動きで 偶数 12.5バタフライ 12.5クロール ※水をしっかり押す意識	300	0:08:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"		フォーミング 泳ぎをチェック	200	0:03:30
Main-S①	400	×	1	2	6' 40"	↓	1分40秒ベース	800	0:13:20
	300	×	1	2	5' 00"	↓	1分40秒ベース	600	0:10:00
	200	×	1	2	3' 20"	↓	1分40秒ベース レスト120"	400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2850	0:54:30

【テーマ】
 ●インターバル(ロング)
 ●フィニッシュの意識



C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ					
W-up	75	×	4	1	1' 50"		クロール50 平泳ぎ25or背泳ぎ25	300	0:07:20
Drill	25	×	10	1	0' 45"		奇数 片手バタフライ交互 大きな動きで 偶数 12.5バタフライ 12.5クロール ※水をしっかり押す意識	250	0:07:30
Swim	200	×	1	1	3' 45"		フォーミング 泳ぎをチェック	200	0:03:45
Main-S①	400	×	1	2	7' 40"	↓	1分55秒ベース	800	0:15:20
	300	×	1	2	5' 30"	↓	1分50秒ベース	600	0:11:00
	200	×	1	2	3' 40"	↓	1分50秒ベース レスト120"	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2650	0:55:15

【テーマ】
 ●インターバル(ロング)
 ●フィニッシュの意識



D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ					
W-up	75	×	4	1	1' 50"		クロール50 平泳ぎ25or背泳ぎ25	300	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"		奇数 片手バタフライ交互 大きな動きで 偶数 12.5バタフライ 12.5クロール ※水をしっかり押す意識	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"		フォーミング 泳ぎをチェック	100	0:02:00
Main-S①	400	×	1	2	8' 00"	↓	2分秒ベース	800	0:16:00
	300	×	1	2	6' 00"	↓	2分秒ベース	600	0:12:00
	200	×	1	2	4' 00"	↓	2分秒ベース レスト120"	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:54:20

【テーマ】
 ●インターバル(ロング)
 ●フィニッシュの意識



E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ							
W-up	75	×	4	1	2' 00"		クロール50 平泳ぎ25or背泳ぎ25	300	0:08:00
Drill	25	×	12	1	0' 50"		奇数 片手バタフライ交互 大きな動きで 偶数 12.5バタフライ 12.5クロール ※水をしっかり押す意識	300	0:10:00
Swim	100	×	1	1	2' 15"		フォーミング 泳ぎをチェック	100	0:02:15
Main-S①	300	×	1	2	6' 45"	↓	2分15秒ベース	600	0:13:30
	200	×	1	2	4' 20"	↓	2分10秒ベース	400	0:08:40
	100	×	2	2	2' 10"	↓	2分10秒ベース レスト120"	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2200	0:54:05

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- フィニッシュの意識



F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ							
W-up	75	×	4	1	2' 10"		クロール50 平泳ぎ25or背泳ぎ25	300	0:08:40
Drill	25	×	10	1	0' 55"		奇数 片手バタフライ交互 大きな動きで 偶数 12.5バタフライ 12.5クロール ※水をしっかり押す意識	250	0:09:10
Swim	100	×	1	1	2' 30"		フォーミング 泳ぎをチェック	100	0:02:30
Main-S①	300	×	1	2	7' 30"	↓	2分30秒ベース	600	0:15:00
	200	×	1	2	5' 00"	↓	2分30秒ベース	400	0:10:00
	100	×	1	2	2' 30"	↓	2分30秒ベース レスト120"	200	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1950	0:53:20