

テクニック

筋持久力

スタミナ

15\_08\_17

(月)

【テーマ】

●インターバル(ロング)

●キャッチの形 フィニッシュまでの形



A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	50	×	8	1	1' 00"		チョイス ※クロール以外もどンドンやろう！	400	0:08:00
Drill	25	×	10	1	0' 45"		キャッチからフィニッシュまで5秒かけて ※形を作る意識で力を抜いて	250	0:07:30
Swim	200	×	1	1	3' 30"		フォーミング きれいなクロールで	200	0:03:30
Main-S①	200	×	1	3	3' 20"	↓	ハード	600	0:10:00
	50	×	1	3	1' 30"	↓	イージー	150	0:04:30
	200	×	1	3	3' 20"	↓	ハード	600	0:10:00
	50	×	1	3	1' 30"	↓	イージー 繰り返し	150	0:04:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"		ゆっくり 心拍落として	100	0:02:00
Main-S②	25	×	4	1	0' 40"	強	ノーブレハード12.5 ハード12.5(呼吸少なく)	100	0:02:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2650	0:55:40

テクニック

筋持久力

スタミナ

15\_08\_17

(月)

【テーマ】

●インターバル(ロング)

●キャッチの形 フィニッシュまでの形



B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	50	×	8	1	1' 05"		チョイス ※クロール以外もどンドンやろう!	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"		キャッチからフィニッシュまで5秒かけて ※形を作る意識で力を抜いて	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 45"		フォーミング きれいなクロールで	200	0:03:45
Main-S①	200	×	2	2	3' 30"	↓	ハード	800	0:14:00
	50	×	1	2	1' 40"	↓	イージー	100	0:03:20
	200	×	1	2	3' 30"	↓	ハード	400	0:07:00
	50	×	1	2	1' 40"	↓	イージー 繰り返し	100	0:03:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"		ゆっくり 心拍落として	100	0:02:00
Main-S②	25	×	4	1	0' 45"	強	ノーブレハード12.5 ハード12.5(呼吸少なく)	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:54:45

テクニック

筋持久力

スタミナ

15\_08\_17

(月)

【テーマ】

●インターバル(ロング)

●キャッチの形 フィニッシュまでの形



C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	50	×	5	1	1' 10"		チョイス ※クロール以外もどンドンやろう!	250	0:05:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"		キャッチからフィニッシュまで5秒かけて ※形を作る意識で力を抜いて	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 00"		フォーミング きれいなクロールで	200	0:04:00
Main-S①	200	×	2	2	3' 50"	↓	ハード	800	0:15:20
	50	×	1	2	1' 50"	↓	イージー	100	0:03:40
	200	×	1	2	3' 45"	↓	ハード	400	0:07:30
	50	×	1	2	1' 50"	↓	イージー 繰り返し	100	0:03:40
Swim	100	×	1	1	2' 05"		ゆっくり 心拍落として	100	0:02:05
Main-S②	25	×	4	1	0' 45"	強	ノーブレハード12.5 ハード12.5(呼吸少なく)	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2350	0:54:45

テクニック

筋持久力

スタミナ

15\_08\_17

(月)

【テーマ】

●インターバル(ロング)

●キャッチの形 フィニッシュまでの形



D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	50	×	5	1	1' 15"		チョイス ※クロール以外もどンドンやろう！	250	0:06:15
Drill	25	×	8	1	0' 55"		キャッチからフィニッシュまで5秒かけて ※形を作る意識で力を抜いて	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 15"		フォーミング きれいなクロールで	200	0:04:15
Main-S①	200	×	2	2	4' 00"	↓	ハード	800	0:16:00
	50	×	1	2	2' 00"	↓	イージー	100	0:04:00
	100	×	1	2	2' 00"	↓	ハード	200	0:04:00
	50	×	1	2	2' 00"	↓	イージー 繰り返し	100	0:04:00
Swim	100	×	1	1	2' 15"		ゆっくり 心拍落として	100	0:02:15
Main-S②	25	×	4	1	0' 45"	強	ノーブレハード12.5 ハード12.5(呼吸少なく)	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2150	0:54:05

テクニック

筋持久力

スタミナ

15\_08\_17

(月)

【テーマ】

●インターバル(ロング)

●キャッチの形 フィニッシュまでの形



E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	50	×	4	1	1' 20"		チョイス ※クロール以外もどンドンやろう！	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"		キャッチからフィニッシュまで5秒かけて ※形を作る意識で力を抜いて	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 40"		フォーミング きれいなクロールで	200	0:04:40
Main-S①	200	×	2	2	4' 20"	↓	ハード	800	0:17:20
	50	×	1	2	2' 00"	↓	イージー	100	0:04:00
	100	×	1	2	2' 10"	↓	ハード	200	0:04:20
	50	×	1	2	2' 00"	↓	イージー 繰り返し	100	0:04:00
Swim	100	×	1	1	2' 15"		ゆっくり 心拍落として	100	0:02:15
Main-S②	25	×	4	1	0' 50"	強	ノーブレハード12.5 ハード12.5(呼吸少なく)	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:55:35

テクニック

筋持久力

スタミナ

15\_08\_17

(月)

【テーマ】

●インターバル(ロング)

●キャッチの形 フィニッシュまでの形



F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	50	×	4	1	1' 30"		チョイス ※クロール以外もどンドンやろう!	200	0:06:00
Drill	25	×	10	1	1' 00"		キャッチからフィニッシュまで5秒かけて ※形を作る意識で力を抜いて	250	0:10:00
Swim	200	×	1	1	4' 50"		フォーミング きれいなクロールで	200	0:04:50
Main-S①	200	×	2	1	4' 40"	↓	ハード	400	0:09:20
	50	×	2	1	2' 00"	↓	イージー	100	0:04:00
	200	×	2	1	4' 40"	↓	ハード	400	0:09:20
	50	×	1	1	2' 00"	↓	イージー 繰り返し	50	0:02:00
Swim	100	×	1	1	2' 15"		ゆっくり 心拍落として	100	0:02:15
Main-S②	25	×	4	1	0' 50"	強	ノーブレハード12.5 ハード12.5(呼吸少なく)	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1900	0:54:05