

テクニック

スタミナ

筋持久力  
15\_11\_02  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ペースアップ
- キャッチ動作

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	3' 30"	チョイス	200	0:03:30
Kick	200	×	1	1	5' 30"	板キック	200	0:05:30
Drill	25	×	8	1	0' 40"	左手前 右手クロール キャッチ動作を左手で補助 右手前 左手クロール キャッチ動作を右手で補助	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング キャッチ意識	200	0:03:30
Main-S①	50	×	8	2	0' 45"	一定ペースで レスト60"	800	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:40
Main-S②	75	×	8	1	1' 10"	一定ペースで	600	0:09:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:40
Main-S③	50	×	8	1	0' 45"	パドル・プルブイ付けて	400	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:53:30

テクニック

スタミナ

筋持久力  
15\_11\_02  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ペースアップ
- キャッチ動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	3' 45"	チョイス	200	0:03:45
Kick	200	×	1	1	5' 30"	板キック	200	0:05:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	左手前 右手クロール キャッチ動作を左手で補助 右手前 左手クロール キャッチ動作を右手で補助	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング キャッチ意識	200	0:03:45
Main-S①	50	×	8	2	0' 50"	一定ペースで レスト60"	800	0:13:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:40
Main-S②	75	×	8	1	1' 20"	一定ペースで	600	0:10:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:40
Main-S③	50	×	6	1	0' 45"	パドル・プルブイ付けて	300	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:55:50

テクニック

スタミナ

筋持久力  
15\_11\_02  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ペースアップ
- キャッチ動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 00"	チョイス	200	0:04:00
Kick	200	×	1	1	6' 00"	板キック	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	左手前 右手クロール キャッチ動作を左手で補助 右手前 左手クロール キャッチ動作を右手で補助	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 00"	フォーミング キャッチ意識	200	0:04:00
Main-S①	50	×	6	2	0' 55"	一定ペースで レスト60"	600	0:11:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり 心拍落として	100	0:03:00
Main-S②	75	×	8	1	1' 25"	一定ペースで	600	0:11:20
Swim	25	×	2	1	0' 45"	ゆっくり 心拍落として	50	0:01:30
Main-S③	50	×	5	1	0' 50"	パドル・プルブイ付けて	250	0:04:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:54:40

テクニック

スタミナ

筋持久力  
15\_11\_02  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ペースアップ
- キャッチ動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 20"	チョイス	200	0:04:20
Kick	200	×	1	1	6' 00"	板キック	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	左手前 右手クロール キャッチ動作を左手で補助 右手前 左手クロール キャッチ動作を右手で補助	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 15"	フォーミング キャッチ意識	200	0:04:15
Main-S①	50	×	5	2	1' 00"	一定ペースで レスト60"	500	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり 心拍落として	100	0:03:00
Main-S②	75	×	8	1	1' 30"	一定ペースで	600	0:12:00
Swim	25	×	2	1	0' 45"	ゆっくり 心拍落として	50	0:01:30
Main-S③	50	×	5	1	0' 55"	パドル・プルブイ付けて	250	0:04:35
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:20

テクニック

スタミナ

筋持久力  
15\_11\_02  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ペースアップ
- キャッチ動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 40"	チョイス	200	0:04:40
Kick	200	×	1	1	6' 00"	板キック	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	左手前 右手クロール キャッチ動作を左手で補助 右手前 左手クロール キャッチ動作を右手で補助	200	0:07:20
Swim	150	×	1	1	3' 45"	フォーミング キャッチ意識	150	0:03:45
Main-S①	50	×	4	2	1' 10"	一定ペースで レスト60"	400	0:09:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり 心拍落として	100	0:03:00
Main-S②	75	×	6	1	1' 45"	一定ペースで	450	0:10:30
Swim	25	×	2	1	0' 45"	ゆっくり 心拍落として	50	0:01:30
Main-S③	50	×	5	1	1' 05"	パドル・プルブイ付けて	250	0:05:25
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:30

テクニック

スタミナ

筋持久力  
15\_11\_02  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ペースアップ
- キャッチ動作

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	5' 00"	チョイス	200	0:05:00
Kick	200	×	1	1	6' 00"	板キック	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	左手前 右手クロール キャッチ動作を左手で補助 右手前 左手クロール キャッチ動作を右手で補助	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 30"	フォーミング キャッチ意識	100	0:02:30
Main-S①	50	×	4	2	1' 20"	一定ペースで レスト60"	400	0:10:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり 心拍落として	100	0:03:00
Main-S②	75	×	6	1	1' 50"	一定ペースで	450	0:11:00
Swim	25	×	2	1	0' 45"	ゆっくり 心拍落として	50	0:01:30
Main-S③	50	×	4	1	1' 15"	パドル・プルブイ付けて	200	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:55:00