

テクニック

スタミナ

筋持久力  
15\_12\_07  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キック動作
- キャッチ動作

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Kick	25	×	10	1	0' 40"	板なし バタフライキック	250	0:06:40
Drill	25	×	10	1	0' 40"	左手前 右手クロール 入水時肘を引っ張る 右手前 左手クロール 入水時肘を引っ張る	250	0:06:40
Pull	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング キャッチ意識	200	0:03:30
Main-S①	200	×	4	1	3' 30"	一定ペース	800	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	200	×	3	1	3' 20"	パドルつけて	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2700</b>	<b>0:54:30</b>



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キック動作
- キャッチ動作

テクニック

スタミナ

筋持久力  
15\_12\_07  
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	8	1	1' 05"	チョイス	400	0:08:40
Kick	25	×	8	1	0' 40"	板なし バタフライキック	200	0:05:20
Drill	25	×	10	1	0' 45"	左手前 右手クロール 入水時肘を引っ張る 右手前 左手クロール 入水時肘を引っ張る	250	0:07:30
Pull	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング キャッチ意識	200	0:03:45
Main-S①	200	×	4	1	3' 40"	一定ペース	800	0:14:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	200	×	3	1	3' 30"	パドルつけて	600	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2650</b>	<b>0:56:05</b>

テクニック

スタミナ

筋持久力  
15\_12\_07  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キック動作
- キャッチ動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	8	1	1' 10"	チョイス	400	0:09:20
Kick	25	×	8	1	0' 45"	板なし バタフライキック	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	左手前 右手クロール 入水時肘を引っ張る 右手前 左手クロール 入水時肘を引っ張る	200	0:06:00
Pull	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング キャッチ意識	200	0:03:55
Main-S①	200	×	3	1	3' 50"	一定ペース	600	0:11:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	200	×	3	1	3' 40"	パドルつけて	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:53:25

テクニック

スタミナ

筋持久力  
15\_12\_07  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キック動作
- キャッチ動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	6	1	1' 15"	チョイス	300	0:07:30
Kick	25	×	8	1	0' 50"	板なし バタフライキック	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	左手前 右手クロール 入水時肘を引っ張る 右手前 左手クロール 入水時肘を引っ張る	200	0:06:40
Pull	200	×	1	1	4' 10"	フォーミング キャッチ意識	200	0:04:10
Main-S①	200	×	3	1	4' 00"	一定ペース	600	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	200	×	3	1	3' 50"	パドルつけて	600	0:11:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2300</b>	<b>0:54:30</b>

テクニック

スタミナ

筋持久力  
15\_12\_07  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キック動作
- キャッチ動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	6	1	1' 20"	チョイス	300	0:08:00
Kick	25	×	8	1	0' 55"	板なし バタフライキック	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	左手前 右手クロール 入水時肘を引っ張る 右手前 左手クロール 入水時肘を引っ張る	200	0:07:20
Pull	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング キャッチ意識	200	0:04:20
Main-S①	200	×	3	1	4' 15"	一定ペース	600	0:12:45
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	200	×	2	1	4' 05"	パドルつけて	400	0:08:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2100</b>	<b>0:53:55</b>

テクニック

スタミナ

筋持久力  
15\_12\_07  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キック動作
- キャッチ動作

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	4	1	1' 30"	チョイス	200	0:06:00
Kick	25	×	8	1	0' 55"	板なし バタフライキック	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	左手前 右手クロール 入水時肘を引っ張る 右手前 左手クロール 入水時肘を引っ張る	200	0:07:20
Pull	200	×	1	1	4' 45"	フォーミング キャッチ意識	200	0:04:45
Main-S①	200	×	3	1	4' 40"	一定ペース	600	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	200	×	2	1	4' 30"	パドルつけて	400	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2000</b>	<b>0:54:25</b>