



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- リカバリー動作

テクニック

筋持久力

スタミナ  
16\_02\_10  
(水)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	4	1	1' 30"	25グライドキック 50スイム	300	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ストレートアーム キャッチアップで	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 板右手 左手クロール 肩タッチ 偶数 板左手 右手クロール 肩タッチ ※触りにいかないように 自然と触る	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30
Main-S①	100	×	8	1	1' 40"	一定ペースで	800	0:13:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-P②	100	×	10	1	1' 35"	パドル プルブイ	1000	0:15:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:55:00



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- リカバリー動作

テクニック

筋持久力

スタミナ  
16\_02\_10  
(水)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	4	1	1' 40"	25グライドキック 50スイム	300	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ストレートアーム キャッチアップで	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 板右手 左手クロール 肩タッチ 偶数 板左手 右手クロール 肩タッチ ※触りにいかないように 自然と触る	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	100	×	8	1	1' 50"	一定ペースで	800	0:14:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-P②	100	×	7	1	1' 45"	パドル プルブイ	700	0:12:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:00



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- リカバリー動作

テクニック

筋持久力

スタミナ  
16\_02\_10  
(水)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	4	1	1' 45"	25グライドキック 50スイム	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ストレートアーム キャッチアップで	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 板右手 左手クロール 肩タッチ 偶数 板左手 右手クロール 肩タッチ ※触りにいかないように 自然と触る	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	100	×	8	1	1' 55"	一定ペースで	800	0:15:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-P②	100	×	6	1	1' 50"	パドル プルブイ	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:35



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- リカバリー動作

テクニック

筋持久力

スタミナ  
16\_02\_10  
(水)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	4	1	1' 45"	25グライドキック 50スイム	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ストレートアーム キャッチアップで	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 板右手 左手クロール 肩タッチ 偶数 板左手 右手クロール 肩タッチ ※触りにいかないように 自然と触る	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 10"	フォーミング	200	0:04:10
Main-S①	100	×	6	1	2' 05"	一定ペースで	600	0:12:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-P②	100	×	6	1	2' 00"	パドル プルブイ	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:00

テクニック

筋持久力

スタミナ  
16\_02\_10  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- リカバリー動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	4	1	2' 00"	25グライドキック 50スイム	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ストレートアーム キャッチアップで	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 板右手 左手クロール 肩タッチ 偶数 板左手 右手クロール 肩タッチ ※触りにいかないように 自然と触る	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フォーミング	200	0:04:30
Main-S①	100	×	5	1	2' 15"	一定ペースで	500	0:11:15
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-P②	100	×	5	1	2' 05"	パドル プルブイ	500	0:10:25
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:10



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- リカバリー動作

テクニック

筋持久力

スタミナ  
16\_02\_10  
(水)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	2	1	2' 10"	25グライドキック 50スイム	150	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ストレートアーム キャッチアップで	200	0:07:20
Drill	25	×	10	1	0' 55"	奇数 板右手 左手クロール 肩タッチ 偶数 板左手 右手クロール 肩タッチ ※触りにいかないように 自然と触る	250	0:09:10
Swim	200	×	1	1	4' 50"	フォーミング	200	0:04:50
Main-S①	100	×	5	1	2' 20"	一定ペースで	500	0:11:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-P②	100	×	5	1	2' 15"	パドル プルブイ	500	0:11:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:35