



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- リカバリー動作

テクニック

筋持久力

スタミナ  
16\_02\_17  
(水)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	4	1	1' 00"	チョイス	200	0:04:00
	25	×	8	1	0' 40"	IM1本ずつ 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチアップ フィンガーネイル ※リラックスした動作で	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	サイドキック 6回チェンジ	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30
Main-S①	400	×	4	1	7' 00"	100 <sup>本</sup> IM 300クロール	1600	0:28:00
						IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:54:30



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- リカバリー動作

テクニック

筋持久力

スタミナ  
16\_02\_17  
(水)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	4	1	1' 05"	チョイス	200	0:04:20
	25	×	8	1	0' 40"	IM1本ずつ 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	6	1	0' 45"	キャッチアップ フィンガーネイル ※リラックスした動作で	150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	サイドキック 6回チェンジ	150	0:04:30
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	400	×	4	1	7' 40"	100 <sup>本</sup> IM 300クロール	1600	0:30:40
						IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:05



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- リカバリー動作

テクニック

筋持久力

スタミナ  
16\_02\_17  
(水)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	4	1	1' 10"	チョイス	200	0:04:40
	25	×	8	1	0' 45"	IM1本ずつ 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ フィンガーネイル ※リラックスした動作で	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	サイドキック 6回チェンジ	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	400	×	3	1	8' 20"	100 <sup>本</sup> IM 300クロール	1200	0:25:00
						IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:15



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- リカバリー動作

テクニック

筋持久力

スタミナ  
16\_02\_17  
(水)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	4	1	1' 15"	チョイス	200	0:05:00
	25	×	8	1	0' 45"	IM1本ずつ 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ フィンガーネイル ※リラックスした動作で	200	0:06:40
Drill	25	×	6	1	0' 50"	サイドキック 6回チェンジ	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 10"	フォーミング	200	0:04:10
Main-S①	400	×	3	1	8' 40"	100 <sup>本</sup> IM 300クロール	1200	0:26:00
						IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:55:50



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- リカバリー動作

テクニック

筋持久力

スタミナ  
16\_02\_17  
(水)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	4	1	1' 20"	チョイス	200	0:05:20
	25	×	4	1	0' 45"	IM1本ずつ	100	0:03:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ フィンガーネイル ※リラックスした動作で	200	0:06:40
Drill	25	×	6	1	0' 55"	サイドキック 6回チェンジ	150	0:05:30
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フォーミング	200	0:04:30
Main-S①	400	×	3	1	9' 10"	100 <sup>本</sup> IM 300クロール	1200	0:27:30
						IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:55:30



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- リカバリー動作

テクニック

筋持久力

スタミナ  
16\_02\_17  
(水)

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
	25	×	4	1	0' 50"	IM1本ずつ 繰り返し	100	0:03:20
Drill	25	×	6	1	0' 55"	キャッチアップ フィンガーネイル ※リラックスした動作で	150	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0' 55"	サイドキック 6回チェンジ	150	0:05:30
Swim	100	×	1	1	2' 30"	フォーミング	100	0:02:30
Main-S①	400	×	3	1	9' 50"	25/バタフライ 375クロール	1200	0:29:30
						IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:55:20