



【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

スタミナ

スピード
16_02_22
(月)

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
	25	×	12	1	0' 40"	IM1本ずつ 繰り返し	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	板クロール フィンガーネイル ※リラックスしたりカバリー	200	0:05:20
Drill	50	×	8	1	1' 10"	サイドキック6チェンジ25 スイム25	400	0:09:20
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30
Main-S①	50	×	1	4	0' 50"	クロール	200	0:03:20
	50	×	1	4	0' 55"	バタフライ	200	0:03:40
	50	×	1	4	1' 05"	平泳ぎ 繰り返し	200	0:04:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	4	2	0' 20"	サークルアウトしないように！！ レスト60"	200	0:02:40
						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							2500	0:53:50



【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

スタミナ

スピード
16_02_22
(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
	25	×	8	1	0' 40"	IM1本ずつ 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール フィンガーネイル ※リラックスしたりカバリー	200	0:06:00
Drill	50	×	6	1	1' 15"	サイドキック6チェンジ25 スイム25	300	0:07:30
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	50	×	1	4	0' 55"	クロール	200	0:03:40
	50	×	1	4	1' 00"	バタフライ25 クロール25	200	0:04:00
	50	×	1	4	1' 10"	平泳ぎ25 クロール25 繰り返し	200	0:04:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	4	2	0' 25"	サークルアウトしないように！！ レスト60"	200	0:03:20
						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	0:52:35

テクニック

スタミナ

スピード
16_02_22
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- リカバリー動作

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
	25	×	8	1	0' 45"	IM1本ずつ 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール フィンガーネイル ※リラックスしたりカバリー	200	0:06:00
Drill	50	×	6	1	1' 20"	サイドキック6チェンジ25 スイム25	300	0:08:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	50	×	1	3	1' 00"	クロール	150	0:03:00
	50	×	1	3	1' 05"	バタフライ25 クロール25	150	0:03:15
	50	×	1	3	1' 15"	平泳ぎ25 クロール25 繰り返し	150	0:03:45
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	4	2	0' 25"	サークルアウトしないように！！ レスト60"	200	0:03:20
						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	0:52:15



【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

スタミナ

スピード
16_02_22
(月)

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
	25	×	8	1	0' 45"	IM1本ずつ 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール フィンガーネイル ※リラックスしたりカバリー	200	0:06:00
Drill	50	×	7	1	1' 20"	サイドキック6チェンジ25 スイム25	350	0:09:20
Swim	200	×	1	1	4' 10"	フォーミング	200	0:04:10
Main-S①	50	×	1	3	1' 05"	クロール	150	0:03:15
	50	×	1	3	1' 10"	バタフライ25 クロール25	150	0:03:30
	50	×	1	3	1' 20"	平泳ぎ25 クロール25 繰り返し	150	0:04:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	4	2	0' 25"	サークルアウトしないように！！ レスト60"	200	0:03:20
						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							2100	0:53:05

テクニック

スタミナ

スピード
16_02_22
(月)



【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	50	×	5	1	1' 20"	チョイス	250	0:06:40
	25	×	8	1	0' 50"	IM1本ずつ 繰り返し	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板クロール フィンガーネイル ※リラックスしたりカバリー	200	0:06:40
Drill	50	×	6	1	1' 30"	サイドキック6チェンジ25 スイム25	300	0:09:00
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	50	×	1	3	1' 10"	クロール	150	0:03:30
	50	×	1	3	1' 20"	バタフライ25 クロール25	150	0:04:00
	50	×	1	3	1' 30"	平泳ぎ25 クロール25 繰り返し	150	0:04:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	4	1	0' 30"	サークルアウトしないように！！	100	0:02:00
						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							1900	0:53:20

テクニック

スタミナ

スピード
16_02_22
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- リカバリー動作

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
	25	×	8	1	0' 50"	IM1本ずつ 繰り返し	200	0:06:40
Drill	25	×	6	1	0' 50"	板クロール フィンガーネイル ※リラックスしたりカバリー	150	0:05:00
Drill	50	×	6	1	1' 40"	サイドキック6チェンジ25 スイム25	300	0:10:00
Swim	200	×	1	1	4' 40"	フォーミング	200	0:04:40
Main-S①	50	×	1	3	1' 20"	クロール	150	0:04:00
	50	×	1	3	1' 30"	バタフライ25 クロール25	150	0:04:30
	50	×	1	3	1' 40"	平泳ぎ25 クロール25 繰り返し	150	0:05:00
Swim	25	×	2	1	0' 45"	ゆっくり	50	0:01:30
Main-S②	25	×	4	1	0' 30"	サークルアウトしないように！！	100	0:02:00
						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							1750	0:52:20