

テクニック

筋持久力

スタミナ  
16\_03\_09  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- プッシュ動作

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	4	1	1' 55"	チョイス	400	0:07:40
	25	×	8	1	0' 40"	IM1本ずつ	200	0:05:20
Drill-P	25	×	8	1	0' 45"	奇数 リアスカーリング 偶数 背面スカーリング ※プルブイはめて	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ロングドックパドル ※フィニッシュまでしっかり押す	200	0:06:00
Main-S①	25	×	10	2	0' 25"	一定ペースで レスト60"	500	0:08:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	10	2	0' 45"	1S スイム 2S パドル レスト60"	1000	0:15:00
						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	0:54:00

テクニック

筋持久力

スタミナ  
16\_03\_09  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- プッシュ動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	4	1	2' 05"	チョイス	400	0:08:20
	25	×	8	1	0' 40"	IM1本ずつ	200	0:05:20
Drill-P	25	×	8	1	0' 50"	奇数 リアスカーリング 偶数 背面スカーリング ※プルブイはめて	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ロングドックパドル ※フィニッシュまでしっかり押す	200	0:06:00
Main-S①	25	×	6	3	0' 25"	一定ペースで レスト60"	450	0:07:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	8	2	0' 50"	1S スイム 2S パドル レスト60"	800	0:13:20
						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							2450	0:52:50

テクニック

筋持久力

スタミナ  
16\_03\_09  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- プッシュ動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	3	1	2' 10"	チョイス	300	0:06:30
	25	×	8	1	0' 45"	IM1本ずつ	200	0:06:00
Drill-P	25	×	8	1	0' 50"	奇数 リアスカーリング 偶数 背面スカーリング ※プルブイはめて	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ロングドックパドル ※フィニッシュまでしっかり押す	200	0:06:40
Main-S①	25	×	8	2	0' 30"	一定ペースで レスト60"	400	0:08:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	7	2	0' 55"	1S スイム 2S パドル レスト60"	700	0:12:50
						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							2200	0:52:20

テクニック

筋持久力

スタミナ  
16\_03\_09  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- プッシュ動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	3	1	2' 15"	チョイス	300	0:06:45
	25	×	8	1	0' 45"	IM1本ずつ	200	0:06:00
Drill-P	25	×	8	1	0' 55"	奇数 リアスカーリング 偶数 背面スカーリング ※プルブイはめて	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ロングドックパドル ※フィニッシュまでしっかり押す	200	0:06:40
Main-S①	25	×	6	3	0' 30"	一定ペースで レスト60"	450	0:09:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50	×	6	2	1' 00"	1S スイム 2S パドル レスト60"	600	0:12:00
						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							2150	0:53:45

テクニック

筋持久力

スタミナ  
16\_03\_09  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- プッシュ動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	3	1	2' 20"	チョイス	300	0:07:00
	25	×	8	1	0' 50"	IM1本ずつ	200	0:06:40
Drill-P	25	×	8	1	1' 00"	奇数 リアスカーリング 偶数 背面スカーリング ※プルブイはめて	200	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ロングドックパドル ※フィニッシュまでしっかり押す	200	0:06:40
Main-S①	25	×	4	3	0' 30"	一定ペースで レスト60"	300	0:06:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50	×	6	2	1' 05"	1S スイム 2S パドル レスト60"	600	0:13:00
						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							2000	0:53:20

テクニック

筋持久力

スタミナ  
16\_03\_09  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- プッシュ動作

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	3	1	2' 30"	チョイス	300	0:07:30
	25	×	4	1	0' 50"	IM1本ずつ	100	0:03:20
Drill-P	25	×	8	1	1' 00"	奇数 リアスカーリング 偶数 背面スカーリング ※プルブイはめて	200	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ロングドックパドル ※フィニッシュまでしっかり押す	200	0:06:40
Main-S①	25	×	4	3	0' 35"	一定ペースで レスト60"	300	0:07:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50	×	6	2	1' 10"	1S スイム 2S パドル レスト60"	600	0:14:00
						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	0:52:30