

筋持久力

スタミナ

テクニック

16\_03\_11

(金)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●プッシュ動作

## B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	8' 20"	スイム100 板キック100 プル100 スイム100	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール 顔上げ フィニッシュまで	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手バタフライ 交互	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
M-Swim①	100	×	1	1	1' 50"	一定ペース	100	0:01:50
	200	×	1	1	3' 40"	一定ペース	200	0:03:40
	300	×	1	1	5' 30"	一定ペース	300	0:05:30
	400	×	1	1	7' 20"	一定ペース	400	0:07:20
	300	×	1	1	5' 40"	一定ペース	300	0:05:40
	200	×	1	1	3' 50"	一定ペース	200	0:03:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:54:15

筋持久力

スタミナ

テクニック

16\_03\_11

(金)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●プッシュ動作

## C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	400	×	1	1	8' 30"		スイム100 板キック100 プル100 スイム100	400	0:08:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"		板クロール 顔上げ フィニッシュまで	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		片手バタフライ 交互	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"		フォーミング	200	0:03:55
M-Swim①	100	×	1	1	1' 55"		一定ペース	100	0:01:55
	200	×	1	1	3' 50"		一定ペース	200	0:03:50
	300	×	1	1	5' 45"		一定ペース	300	0:05:45
	400	×	1	1	7' 40"		一定ペース	400	0:07:40
	300	×	1	1	6' 00"		一定ペース	300	0:06:00
	100	×	1	1	1' 55"		一定ペース	100	0:01:55
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:54:30

筋持久力

スタミナ

テクニック

16\_03\_11

(金)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●プッシュ動作

## D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	400	×	1	1	8' 50"		スイム100 板キック100 プル100 スイム100	400	0:08:50
Drill	25	×	6	1	0' 50"		板クロール 顔上げ フィニッシュまで	150	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"		片手バタフライ 交互	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 10"		フォーミング	200	0:04:10
M-Swim①	100	×	1	1	2' 05"		一定ペース	100	0:02:05
	200	×	1	1	4' 10"		一定ペース	200	0:04:10
	300	×	1	1	6' 15"		一定ペース	300	0:06:15
	400	×	1	1	8' 20"		一定ペース	400	0:08:20
	200	×	1	1	4' 20"		一定ペース	200	0:04:20
	100	×	1	1	2' 10"		一定ペース	100	0:02:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2300	0:53:20

筋持久力

スタミナ

テクニック

16\_03\_11

(金)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●プッシュ動作

## E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	400	×	1	1	9' 20"		スイム100 板キック100 プル100 スイム100	400	0:09:20
Drill	25	×	6	1	0' 50"		板クロール 顔上げ フィニッシュまで	150	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"		片手バタフライ 交互	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 30"		フォーミング	200	0:04:30
M-Swim①	100	×	1	1	2' 15"		一定ペース	100	0:02:15
	200	×	1	1	4' 30"		一定ペース	200	0:04:30
	300	×	1	1	6' 45"		一定ペース	300	0:06:45
	400	×	1	1	9' 00"		一定ペース	400	0:09:00
	200	×	1	1	4' 30"		一定ペース	200	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2200	0:53:50