



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- プッシュ動作

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_03_16
(水)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	300	×	1	1	5' 30"	チョイス	300	0:05:30
Drill-P	25	×	6	1	0' 45"	ダブルロングドック ※しっかりと水を押す	150	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板顔上げクロール ※目線正面 フィニッシュまで意識	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 50"	フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	400	×	5	1	6' 40"	一定ペースで ※パドルOK	2000	0:33:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	0:56:00



【テーマ】
 ●インターバル(ロング)
 ●プッシュ動作

テクニック

筋持久力

スタミナ
 16_03_16
 (水)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	300	×	1	1	5' 50"	チョイス	300	0:05:50
Drill-P	25	×	8	1	0' 45"	ダブルロングドック ※しっかりと水を押す	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板顔上げクロール ※目線正面 フィニッシュまで意識	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	2' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Main-S①	400	×	4	1	7' 30"	一定ペースで ※パドルOK	1600	0:30:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:54:50



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- プッシュ動作

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_03_16
(水)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	1	1	4' 20"	チョイス	200	0:04:20
Drill-P	25	×	8	1	0' 45"	ダブルロングドック ※しっかりと水を押す	200	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	板顔上げクロール ※目線正面 フィニッシュまで意識	150	0:05:00
Swim	100	×	2	1	2' 10"	フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	400	×	4	1	8' 00"	一定ペースで ※パドルOK	1600	0:32:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:54:40



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - プッシュ動作

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_03_16
(水)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30
Drill-P	25	×	10	1	0' 50"	ダブルロングドック ※しっかりと水を押す	250	0:08:20
Drill	25	×	10	1	0' 50"	板顔上げクロール ※目線正面 フィニッシュまで意識	250	0:08:20
Swim	100	×	2	1	2' 15"	フォーミング	200	0:04:30
Main-S①	400	×	3	1	8' 15"	一定ペースで ※パドルOK	1200	0:24:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:53:25

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_03_16
(水)



【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	200	×	1	1	4' 40"	チョイス	200	0:04:40
Drill-P	25	×	10	1	0' 50"	ダブルロングドック ※しっかりと水を押す	250	0:08:20
Drill	25	×	10	1	0' 50"	板顔上げクロール ※目線正面 フィニッシュまで意識	250	0:08:20
Swim	100	×	2	1	2' 20"	フォーミング	200	0:04:40
Main-S①	400	×	3	1	8' 40"	一定ペースで ※パドルOK	1200	0:26:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_03_16
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- プッシュ動作

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	1	1	4' 50"	チョイス	200	0:04:50
Drill-P	25	×	8	1	0' 55"	ダブルロングドック ※しっかりと水を押す	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板顔上げクロール ※目線正面 フィニッシュまで意識	200	0:07:20
Swim	100	×	2	1	2' 30"	フォーミング	200	0:05:00
Main-S①	400	×	3	1	9' 10"	一定ペースで ※パドルOK	1200	0:27:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:00