

スタミナ

スピード

筋持久力

16\_04\_01

(金)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●動作確認

## B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	3' 50"	チョイス	400	0:07:40
Drill-P	25	×	8	1	0' 45"	ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチアップ+ストレートアーム	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 40"	ゆっくり	200	0:03:40
M-Swim①	100	×	10	1	1' 45"	一定ペース	1000	0:17:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	50	×	1	5	0' 45"	一定ペース	250	0:03:45
	50	×	1	5	0' 55"	一定ペース 繰り返し	250	0:04:35
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:54:30

スタミナ

スピード

筋持久力

16\_04\_01

(金)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●動作確認

## C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill-P	25	×	8	1	0' 45"	ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ+ストレートアーム	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"	ゆっくり	200	0:03:55
M-Swim①	100	×	8	1	1' 50"	一定ペース	800	0:14:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	50	×	1	5	0' 50"	一定ペース	250	0:04:10
	50	×	1	5	1' 00"	一定ペース 繰り返し	250	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:53:45

スタミナ

スピード

筋持久力

16\_04\_01

(金)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●動作確認

## D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	4' 15"	チョイス	400	0:08:30
Drill-P	25	×	8	1	0' 50"	ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ+ストレートアーム	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 05"	ゆっくり	200	0:04:05
M-Swim①	100	×	6	1	2' 05"	一定ペース	600	0:12:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	50	×	1	5	0' 55"	一定ペース	250	0:04:35
	50	×	1	5	1' 05"	一定ペース 繰り返し	250	0:05:25
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:25

スタミナ

スピード

筋持久力

16\_04\_01

(金)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●動作確認

## E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	200	×	2	1	4' 30"		チョイス	400	0:09:00
Drill-P	25	×	8	1	0' 55"		ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"		キャッチアップ+ストレートアーム	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 30"		ゆっくり	200	0:04:30
M-Swim①	100	×	6	1	2' 10"		一定ペース	600	0:13:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	50	×	1	4	1' 05"		一定ペース	200	0:04:20
	50	×	1	4	1' 15"		一定ペース 繰り返し	200	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2200	0:55:50