



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
 - 動作確認

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_04_06
(水)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	3' 40"	チョイス	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	板クロール12.5右手 12.5左手 ※片手ずつ 丁寧に	200	0:05:20
Drill	50	×	8	1	1' 05"	サイドキック6チェンジ25 スイム25 ※タイミングを意識して	400	0:08:40
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30
Main-S①	100	×	16	1	1' 40"	一定ペース	1600	0:26:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:54:30



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_04_06
(水)

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	25	×	8	1	0' 40"	板クロール12.5右手 12.5左手 ※片手ずつ 丁寧に	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 ※タイミングを意識して	400	0:09:20
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	100	×	15	1	1' 50"	一定ペース	1500	0:27:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:56:30



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
 - 動作確認

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_04_06
(水)

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	25	×	8	1	0' 45"	板クロール12.5右手 12.5左手 ※片手ずつ 丁寧に	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 ※タイミングを意識して	300	0:07:30
Swim	200	×	1	1	3' 50"	フォーミング	200	0:03:50
Main-S①	100	×	14	1	1' 55"	一定ペース	1400	0:26:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:10



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_04_06
(水)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	1	1	4' 10"	チョイス	200	0:04:10
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板クロール12.5右手 12.5左手 ※片手ずつ 丁寧に	200	0:06:40
Drill	50	×	6	1	1' 15"	サイドキック6チェンジ25 スイム25 ※タイミングを意識して	300	0:07:30
Swim	200	×	1	1	4' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Main-S①	100	×	14	1	2' 05"	一定ペース	1400	0:29:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:30

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_04_06
(水)



【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	×	1	1	4' 20"	チョイス	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板クロール12.5右手 12.5左手 ※片手ずつ 丁寧に	200	0:06:40
Drill	50	×	6	1	1' 20"	サイドキック6チェンジ25 スイム25 ※タイミングを意識して	300	0:08:00
Swim	200	×	1	1	4' 15"	フォーミング	200	0:04:15
Main-S①	100	×	13	1	2' 10"	一定ペース	1300	0:28:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:25



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
 - 動作確認

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_04_06
(水)

F

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	25	×	8	1	0' 55"	板クロール12.5右手 12.5左手 ※片手ずつ 丁寧に	200	0:07:20
Drill	50	×	5	1	1' 30"	サイドキック6チェンジ25 スイム25 ※タイミングを意識して	250	0:07:30
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フォーミング	200	0:04:30
Main-S①	100	×	12	1	2' 20"	一定ペース	1200	0:28:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:55:00