

テクニック

筋持久力

スタミナ  
16\_04\_13  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認

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
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 左手前 右手クロール 偶数 右手前 左手クロール ※ローリング動作 入水からの手の位置を気を付けて	200	0:05:20
Drill-K	25	×	8	1	0' 45"	奇数 板左手 右手クロール 6キック 右手3回 偶数 板右手 左手クロール 6キック 左手3回	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30
Main-S①	200	×	9	1	3' 20"	奇数 IM (100IM100FrでもOK) 偶数 クロール	1800	0:30:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:55:30

テクニック

筋持久力

スタミナ  
16\_04\_13  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手前 右手クロール 偶数 右手前 左手クロール ※ローリング動作 入水からの手の位置を気を付けて	200	0:06:00
Drill-K	25	×	8	1	0' 45"	奇数 板左手 右手クロール 6キック 右手3回 偶数 板右手 左手クロール 6キック 左手3回	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	200	×	8	1	3' 30"	奇数 25 <sup>m</sup> バタフライ 175 <sup>m</sup> クロール 偶数 クロール	1600	0:28:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:54:40

テクニック

筋持久力

スタミナ  
16\_04\_13  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認

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
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手前 右手クロール 偶数 右手前 左手クロール ※ローリング動作 入水からの手の位置を気を付けて	200	0:06:00
Drill-K	25	×	8	1	0' 45"	奇数 板左手 右手クロール 6キック 右手3回 偶数 板右手 左手クロール 6キック 左手3回	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	200	×	8	1	3' 50"	奇数 25 <sub>メートル</sub> バタフライ 175 <sub>メートル</sub> クロール 偶数 クロール	1600	0:30:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:05

テクニック

筋持久力

スタミナ  
16\_04\_13  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認

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
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手前 右手クロール 偶数 右手前 左手クロール ※ローリング動作 入水からの手の位置を気を付けて	200	0:06:40
Drill-K	25	×	8	1	0' 50"	奇数 板左手 右手クロール 6キック 右手3回 偶数 板右手 左手クロール 6キック 左手3回	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 05"	フォーミング	200	0:04:05
Main-S①	200	×	7	1	4' 10"	奇数 25 <sup>m</sup> バタフライ 175 <sup>m</sup> クロール 偶数 クロール	1400	0:29:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:56:20

テクニック

筋持久力

スタミナ  
16\_04\_13  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認

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
Drill	25	×	10	1	0' 50"	奇数 左手前 右手クロール 偶数 右手前 左手クロール ※ローリング動作 入水からの手の位置を気を付けて	250	0:08:20
Drill-K	25	×	8	1	0' 50"	奇数 板左手 右手クロール 6キック 右手3回 偶数 板右手 左手クロール 6キック 左手3回	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 15"	フォーミング	200	0:04:15
Main-S①	200	×	6	1	4' 20"	奇数 25m平泳ぎ 175mクロール 偶数 クロール	1200	0:26:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:55:15

テクニック

筋持久力

スタミナ  
16\_04\_13  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	2	1	2' 30"	チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 左手前 右手クロール 偶数 右手前 左手クロール ※ローリング動作 入水からの手の位置を気を付けて	200	0:07:20
Drill-K	25	×	8	1	0' 55"	奇数 板左手 右手クロール 6キック 右手3回 偶数 板右手 左手クロール 6キック 左手3回	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 40"	フォーミング	200	0:04:40
Main-S①	200	×	6	1	4' 45"	奇数 25m平泳ぎ 175mクロール 偶数 クロール	1200	0:28:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:50