

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_04\_18  
(月)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認



A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	4ストロークドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	200	0:05:20
Swim	100	×	2	1	1' 45"	フォーミング キャッチ動作	200	0:03:30
Drill	25	×	8	1	0' 40"	4ストロークロングドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	200	0:05:20
Main-S①	100	×	10	1	1' 35"	一定ペース	1000	0:15:50
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	4	4	0' 45"	一定ペース レスト10"	800	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:55:40

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_04\_18  
(月)

【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	50	×	8	1	1' 05"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	4ストロークドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 55"	フォーミング キャッチ動作	200	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	4ストロークロングドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	200	0:06:00
Main-S①	100	×	8	1	1' 45"	一定ペース	800	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	3	4	0' 45"	一定ペース レスト15"	600	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:53:10

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_04\_18  
(月)

【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	50	×	8	1	1' 10"	チョイス	400	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	4ストロークドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	2' 00"	フォーミング キャッチ動作	200	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	4ストロークロングドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	200	0:06:00
Main-S①	100	×	8	1	1' 55"	一定ペース	800	0:15:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	3	3	0' 50"	一定ペース レスト10"	450	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:53:50

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_04\_18  
(月)

【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	50	×	6	1	1' 15"	チョイス	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	4ストロークドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 10"	フォーミング キャッチ動作	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	4ストロークロングドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	200	0:06:40
Main-S①	100	×	7	1	2' 00"	一定ペース	700	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50	×	3	3	0' 55"	一定ペース レスト10"	450	0:08:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:53:25

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_04\_18  
(月)

【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	50	×	6	1	1' 20"	チョイス	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	4ストロークドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 20"	フォーミング キャッチ動作	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	4ストロークロングドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	200	0:06:40
Main-S①	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
Main-S②	50	×	3	3	1' 05"	一定ペース レスト10"	450	0:09:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:54:45

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_04\_18  
(月)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認



F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	6	1	1' 30"	チョイス	300	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	4ストロークドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	200	0:07:20
Swim	100	×	2	1	2' 30"	フォーミング キャッチ動作	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	4ストロークロングドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	200	0:07:20
Main-S①	100	×	6	1	2' 20"	一定ペース	600	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50	×	3	2	1' 10"	一定ペース レスト10"	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:55:40