



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認

テクニック

スタミナ

筋持久力

16\_04\_25

(月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	3	1	1' 50"	チョイス	300	0:05:30
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
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"	キャッチアップ+ストレートアーム	200	0:05:20
Main-S①	400	×	5	1	6' 40"	100 <sub>トル</sub> ずつビルドアップ	2000	0:33:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:56:00



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認

テクニック

スタミナ

筋持久力

16\_04\_25

(月)

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"	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
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"	キャッチアップ+ストレートアーム	200	0:06:00
Main-S①	400	×	4	1	7' 15"	100 <sub>トル</sub> ずつビルドアップ	1600	0:29:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:50



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - 動作確認

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_04\_25  
(月)

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"	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
Swim	100	×	2	1	2' 05"	フォーミング キャッチ動作	200	0:04:10
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
Main-S①	400	×	4	1	7' 40"	100 <sub>トル</sub> ずつビルドアップ	1600	0:30:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:20



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - 動作確認

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_04\_25  
(月)

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' 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
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング キャッチ動作	100	0:02:10
Drill	25	×	6	1	0' 45"	キャッチアップ+ストレートアーム	150	0:04:30
Main-S①	400	×	4	1	8' 30"	100 <sub>トル</sub> ずつビルドアップ	1600	0:34:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:56:25

テクニック

スタミナ

筋持久力

16\_04\_25

(月)



【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	×	2	1	2' 20"	チョイス	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
Swim	100	×	1	1	2' 15"	フォーミング キャッチ動作	100	0:02:15
Drill	25	×	4	1	0' 50"	キャッチアップ+ストレートアーム	100	0:03:20
Main-S①	400	×	4	1	9' 00"	100 <sub>トル</sub> ずつビルドアップ	1600	0:36:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:55

テクニック

スタミナ

筋持久力

16\_04\_25

(月)



【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"	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
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"	キャッチアップ+ストレートアーム	200	0:07:20
Main-S①	300	×	4	1	7' 00"	100 <sub>トル</sub> ずつビルドアップ	1200	0:28:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:40