



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作

テクニック

筋持久力

スタミナ  
16\_05\_04  
(水)

A

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' 40"	ドックパドル ※プルブイ挟んで	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	クロススクロール ※右手は左側を 左手は右側をかく	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30
Main-S①	25	×	1	4	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
	50	×	1	4	0' 45"	スピードアップ	200	0:03:00
	75	×	1	4	1' 05"	ハード！！ 繰り返し	300	0:04:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S①	100	×	3	4	1' 30"	サークル回ればOK レスト10"	1200	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:55:30

テクニック

筋持久力

スタミナ  
16\_05\_04  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作

B

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"	ドックパドル ※プルブイ挟んで	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	クロススクロール ※右手は左側を 左手は右側をかく	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	25	×	1	4	0' 50"	ゆっくり	100	0:03:20
	50	×	1	4	0' 50"	スピードアップ	200	0:03:20
	75	×	1	4	1' 10"	ハード！！ 繰り返し	300	0:04:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S①	100	×	2	4	1' 40"	サークル回ればOK レスト10"	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:54:05

テクニック

筋持久力

スタミナ  
16\_05\_04  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	4' 10"	チョイス	400	0:08:20
Drill-P	25	×	8	1	0' 45"	ドックパドル ※プルブイ挟んで	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	クロススクロール ※右手は左側を 左手は右側をかく	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	25	×	1	3	0' 50"	ゆっくり	75	0:02:30
	50	×	1	3	0' 50"	スピードアップ	150	0:02:30
	75	×	1	3	1' 20"	ハード！！ 繰り返し	225	0:04:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S①	100	×	3	3	1' 50"	サークル回ればOK レスト10"	900	0:16:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:55:25

テクニック

筋持久力

スタミナ  
16\_05\_04  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作

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	×	6	1	0' 50"	ドックパドル ※プルブイ挟んで	150	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	クロススクロール ※右手は左側を 左手は右側をかく	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 10"	フォーミング	200	0:04:10
Main-S①	25	×	1	3	0' 50"	ゆっくり	75	0:02:30
	50	×	1	3	1' 00"	スピードアップ	150	0:03:00
	75	×	1	3	1' 20"	ハード！！ 繰り返し	225	0:04:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S①	100	×	2	4	1' 55"	サークル回ればOK レスト10"	800	0:15:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:10

テクニック

筋持久力

スタミナ  
16\_05\_04  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作

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-P	25	×	6	1	0' 50"	ドックパドル ※プルブイ挟んで	150	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	クロススクロール ※右手は左側を 左手は右側をかく	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	25	×	1	3	0' 50"	ゆっくり	75	0:02:30
	50	×	1	3	1' 00"	スピードアップ	150	0:03:00
	75	×	1	3	1' 30"	ハード！！ 繰り返し	225	0:04:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S①	100	×	3	3	2' 05"	サークル回ればOK レスト10"	900	0:18:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:05

テクニック

筋持久力

スタミナ  
16\_05\_04  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作

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-P	25	×	8	1	0' 55"	ドックパドル ※プルブイ挟んで	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	クロススクロール ※右手は左側を 左手は右側をかく	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 40"	フォーミング	200	0:04:40
Main-S①	25	×	1	3	1' 00"	ゆっくり	75	0:03:00
	50	×	1	3	1' 10"	スピードアップ	150	0:03:30
	75	×	1	3	1' 40"	ハード！！ 繰り返し	225	0:05:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S①	100	×	2	3	2' 15"	サークル回ればOK レスト10"	600	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:00