



【テーマ】
 ●インターバル(ロング)
 ●キャッチ動作

テクニック

筋持久力

スタミナ
 16_05_11
 (水)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	8	1	0' 55"	チョイス	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	げんこつクロール	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	クロスクロール ※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	200	×	9	1	3' 30"	奇数 IM 偶数 Fr	1800	0:31:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:56:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_05_11
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチ動作

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"	げんこつクロール	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	クロスクロール ※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	200	×	8	1	3'40"	奇数 スイム 偶数 Pull パドル	1600	0:29:20
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:45



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - キャッチ動作

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_05_11
(水)

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"	げんこつクロール	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	クロスクロール ※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	200	×	7	1	3' 50"	奇数 スイム 偶数 Pull パドル	1400	0:26:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:05



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - キャッチ動作

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_05_11
(水)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	8	1	1' 15"	チョイス	400	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	げんこつクロール	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	クロスクロール ※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	200	×	6	1	4' 05"	奇数 スイム 偶数 Pull パドル	1200	0:24:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:00



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチ動作

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_05_11
(水)

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"	げんこつクロール	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	クロスクロール ※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	200	×	6	1	4' 15"	奇数 スイム 偶数 Pull パドル	1200	0:25:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:10



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチ動作

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_05_11
(水)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	4	1	1' 30"	チョイス	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	げんこつクロール	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	クロスクロール ※右手は左側を 左手は右側をかく	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング	100	0:02:20
Main-S①	200	×	6	1	4' 40"	奇数 スイム 偶数 Pull パドル	1200	0:28:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:00