



【テーマ】
 ●インターバル(ショート)
 ●プル動作

テクニック

筋持久力

スタミナ
 16_06_01
 (水)

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"	ダブルロングドック	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	板クロール ※丁寧に	200	0:05:20
Main-S①	50	×	8	2	0' 45"	一定ペース レスト60"	800	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100	×	3	4	1' 30"	サークルアウトしなければOK レスト30"	1200	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:54:00



【テーマ】
 ●インターバル(ショート)
 ●プル動作

テクニック

筋持久力

スタミナ
 16_06_01
 (水)

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"	ダブルロングドック	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール ※丁寧に	200	0:06:00
Main-S①	50	×	8	2	0' 50"	一定ペース レスト60"	800	0:13:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100	×	3	3	1' 40"	サークルアウトしなければOK レスト30"	900	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:54:00



【テーマ】
 ●インターバル(ショート)
 ●プル動作

テクニック

筋持久力

スタミナ
 16_06_01
 (水)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	4	1	2' 10"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ダブルロングドック	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板クロール ※丁寧に	200	0:06:40
Main-S①	50	×	6	2	0' 50"	一定ペース レスト60"	600	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100	×	2	5	1' 45"	サークルアウトしなければOK レスト30"	1000	0:17:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:54:30



【テーマ】
 ●インターバル(ショート)
 ●プル動作

テクニック

筋持久力

スタミナ
 16_06_01
 (水)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	4	1	2' 15"	チョイス	400	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ダブルロングドック	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板クロール ※丁寧に	200	0:06:40
Main-S①	50	×	5	2	0' 55"	一定ペース レスト60"	500	0:09:10
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100	×	3	3	1' 55"	サークルアウトしなければOK レスト30"	900	0:17:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:05



【テーマ】
 ●インターバル(ショート)
 ●プル動作

テクニック

筋持久力

スタミナ
 16_06_01
 (水)

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	×	8	1	0' 50"	ダブルロングドック	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板クロール ※丁寧に	200	0:06:40
Main-S①	50	×	4	2	1' 05"	一定ペース レスト60"	400	0:08:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100	×	3	3	2' 05"	サークルアウトしなければOK レスト30"	900	0:18:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:53:45



【テーマ】
 ●インターバル(ショート)
 ●プル動作

テクニック

筋持久力

スタミナ
 16_06_01
 (水)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	3	1	2' 30"	チョイス	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ダブルロングドック	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板クロール ※丁寧に	200	0:06:40
Main-S①	50	×	6	1	1' 15"	一定ペース	300	0:07:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100	×	3	3	2' 15"	サークルアウトしなければOK レスト30"	900	0:20:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:35