

筋持久力

スタミナ

テクニック

16\_06\_20

(月)

【テーマ】

●インターバル(ロング)

●プル動作



## A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	75	×	6	1	1' 30"	50クロール 25平泳ぎ	450	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ミドルスカーリング	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 左手板 右手クロール 肘が水の上に出たまま 偶数 右手板 左手クロール 肘が水の上に出たまま	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' 15"	奇数 パドル 偶数 スイム ※パドルだけ使用	1800	0:29:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	0:56:05

筋持久力

スタミナ

テクニック

16\_06\_20

(月)

【テーマ】

●インターバル(ロング)

●プル動作



## B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	75	×	6	1	1' 40"	50クロール 25平泳ぎ	450	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ミドルスカーリング	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手板 右手クロール 肘が水の上に出たまま 偶数 右手板 左手クロール 肘が水の上に出たまま	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	200	×	7	1	3' 45"	奇数 パドル 偶数 スイム ※パドルだけ使用	1400	0:26:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:55:40

筋持久力

スタミナ

テクニック  
16\_06\_20  
(月)

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- プル動作



## C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	75	×	4	1	1' 45"	50クロール 25平泳ぎ	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ミドルスカーリング	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手板 右手クロール 肘が水の上に出たまま 偶数 右手板 左手クロール 肘が水の上に出たまま	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	200	×	7	1	3' 55"	奇数 パドル 偶数 スイム ※パドルだけ使用	1400	0:27:25
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:20

筋持久力

スタミナ

テクニック  
16\_06\_20  
(月)

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- プル動作



## D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	75	×	4	1	1' 50"	50クロール 25平泳ぎ	300	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ミドルスカーリング	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手板 右手クロール 肘が水の上に出たまま 偶数 右手板 左手クロール 肘が水の上に出たまま	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' 10"	奇数 パドル 偶数 スイム ※パドルだけ使用	1200	0:25:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:53:30

筋持久力

スタミナ

テクニック

16\_06\_20

(月)

【テーマ】

●インターバル(ロング)

●プル動作



## E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	75	×	4	1	2' 00"	50クロール 25平泳ぎ	300	0:08:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	ミドルスカーリング	150	0:05:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手板 右手クロール 肘が水の上に出たまま 偶数 右手板 左手クロール 肘が水の上に出たまま	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' 30"	奇数 パドル 偶数 スイム ※パドルだけ使用	1200	0:27:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:54:30

筋持久力

スタミナ

テクニック

16\_06\_20

(月)

【テーマ】

●インターバル(ロング)

●プル動作



## F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	4	1	2' 10"	50クロール 25平泳ぎ	300	0:08:40
Drill	25	×	6	1	0' 55"	ミドルスカーリング	150	0:05:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 左手板 右手クロール 肘が水の上に出たまま 偶数 右手板 左手クロール 肘が水の上に出たまま	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 40"	フォーミング	200	0:04:40
Main-S①	200	×	5	1	4' 50"	奇数 パドル 偶数 スイム ※パドルだけ使用	1000	0:24:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:53:20