

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_06\_24  
(金)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- プル動作



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	1	1	8' 00"	スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:08:00
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
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ミドルスカーリング	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
M-Swim①	25	×	16	1	0' 25"	一定ペース	400	0:06:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
M-Swim①	100	×	10	1	1' 45"	一定ペース	1000	0:17:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:54:15

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_06\_24  
(金)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- プル動作



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	1	1	8' 20"	スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:08:20
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
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ミドルスカーリング	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
M-Swim①	25	×	14	1	0' 30"	一定ペース	350	0:07:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
M-Swim①	100	×	8	1	1' 55"	一定ペース	800	0:15:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2350</b>	<b>0:54:15</b>

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_06\_24  
(金)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- プル動作



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	1	1	8' 50"	スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:08:50
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
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ミドルスカーリング	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 10"	フォーミング	200	0:04:10
M-Swim①	25	×	12	1	0' 35"	一定ペース	300	0:07:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim①	100	×	7	1	2' 05"	一定ペース	700	0:14:35
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:35

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_06\_24  
(金)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- プル動作



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	1	1	9' 30"	スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:09:30
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
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ミドルスカーリング	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フォーミング	200	0:04:30
M-Swim①	25	×	12	1	0' 40"	一定ペース	300	0:08:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim①	100	×	6	1	2' 15"	一定ペース	600	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:30