

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_06\_29  
(水)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- プル動作



A

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' 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
Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手体側クロール 12.5 <sup>m</sup> 右 12.5 <sup>m</sup> 左	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30
Main-S①	100	×	8	1	1' 35"	一定ペース	800	0:12:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100	×	9	1	1' 40"	奇数 クロール 偶数 12.5 <sup>m</sup> バタフライ 87.5 <sup>m</sup> クロール	900	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:55:30

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_06\_29  
(水)

【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	100	×	4	1	2' 05"	チョイス	400	0:08:20
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' 45"	片手体側クロール 12.5 <sup>m</sup> 右 12.5 <sup>m</sup> 左	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	100	×	8	1	1' 45"	一定ペース	800	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100	×	7	1	1' 50"	奇数 クロール 偶数 12.5 <sup>m</sup> バタフライ 87.5 <sup>m</sup> クロール	700	0:12:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:30

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_06\_29  
(水)

【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	100	×	3	1	2' 10"	チョイス	300	0:06:30
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' 50"	片手体側クロール 12.5 <sup>m</sup> 右 12.5 <sup>m</sup> 左	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	100	×	7	1	1' 50"	一定ペース	700	0:12:50
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100	×	7	1	1' 55"	奇数 クロール 偶数 12.5 <sup>m</sup> バタフライ 87.5 <sup>m</sup> クロール	700	0:13:25
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:40

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_06\_29  
(水)

【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	100	×	3	1	2' 15"	チョイス	300	0:06:45
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' 50"	片手体側クロール 12.5 <sup>ストローク</sup> 右 12.5 <sup>ストローク</sup> 左	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 05"	フォーミング	200	0:04:05
Main-S①	100	×	6	1	1' 55"	一定ペース	600	0:11:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100	×	6	1	2' 05"	奇数 クロール 偶数 12.5 <sup>ストローク</sup> バタフライ 87.5 <sup>ストローク</sup> クロール	600	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:10

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_06\_29  
(水)

【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	100	×	3	1	2' 20"	チョイス	300	0:07:00
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' 50"	片手体側クロール 12.5 <sup>m</sup> 右 12.5 <sup>m</sup> 左	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	100	×	6	1	2' 10"	一定ペース	600	0:13:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100	×	5	1	2' 20"	奇数 クロール 偶数 12.5 <sup>m</sup> バタフライ 87.5 <sup>m</sup> クロール	500	0:11:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:20

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_06\_29  
(水)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- プル動作



F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	2	1	2' 30"	チョイス	200	0:05:00
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
Drill	25	×	6	1	0' 55"	片手体側クロール 12.5 <sup>m</sup> 右 12.5 <sup>m</sup> 左	150	0:05:30
Swim	200	×	1	1	4' 40"	フォーミング	200	0:04:40
Main-S①	100	×	6	1	2' 20"	一定ペース	600	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100	×	5	1	2' 30"	奇数 クロール 偶数 12.5 <sup>m</sup> バタフライ 87.5 <sup>m</sup> クロール	500	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:00