

テクニック

スタミナ

筋持久力

16\_07\_01

(金)

【テーマ】

●インターバル(ロング)

●フィニッシュ動作



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	リアスカーリング ※フィニッシュ動作	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール 顔上げ フィニッシュ意識	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
M-Swim①	200	×	1	3	3' 40"	フォーミング	600	0:11:00
	100	×	1	3	1' 40"	ペースアップ	300	0:05:00
	200	×	1	3	4' 00"	ゆっくり 繰り返し	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:25

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_07\_01  
(金)

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- フィニッシュ動作



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 10"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	リアスカーリング ※フィニッシュ動作	200	0:07:20
Drill	25	×	6	1	0' 50"	板クロール 顔上げ フィニッシュ意識	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
M-Swim①	200	×	1	3	3' 50"	フォーミング	600	0:11:30
	100	×	1	3	1' 50"	ペースアップ	300	0:05:30
	200	×	1	3	4' 10"	ゆっくり 繰り返し	600	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:55:45

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_07\_01  
(金)

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- フィニッシュ動作



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	4	1	1' 15"	チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	リアスカーリング ※フィニッシュ動作	150	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	板クロール 顔上げ フィニッシュ意識	150	0:05:00
Swim	150	×	1	1	3' 10"	フォーミング	150	0:03:10
M-Swim①	200	×	1	3	4' 20"	フォーミング	600	0:13:00
	100	×	1	3	2' 05"	ペースアップ	300	0:06:15
	200	×	1	3	4' 40"	ゆっくり 繰り返し	600	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:54:55

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_07\_01  
(金)

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- フィニッシュ動作



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	4	1	1' 20"	チョイス	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	リアスカーリング ※フィニッシュ動作	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板クロール 顔上げ フィニッシュ意識	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング	100	0:02:20
M-Swim①	200	×	1	3	4' 40"	フォーミング	600	0:14:00
	100	×	1	3	2' 10"	ペースアップ	300	0:06:30
	100	×	1	3	2' 40"	ゆっくり 繰り返し	300	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:53:50