



テクニック

スタミナ

筋持久力
16_07_06
(水)

【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	50	×	8	1	0' 55"	チョイス	400
Drill	25	×	8	1	0' 40"	1クロール3秒スカーリングリア ※フィニッシュで毎回3秒スカーリング	200
Drill	25	×	8	1	0' 40"	親指 腿タッチ	200
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200
Main-S①	300	×	1	5	4' 30"	サークル内で回ろう！！	1500
	100	×	1	4	2' 00"	ゆっくり	400
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100
Total						3000	0:55:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_07_06
(水)

【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	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	1クロール3秒スカーリングリア ※フィニッシュで毎回3秒スカーリング	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	親指 腿タッチ	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	300	×	1	4	5' 15"	サークル内で回ろう！！	1200	0:21:00
	100	×	1	4	2' 15"	ゆっくり	400	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:05

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_07_06
(水)

【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	50	×	6	1	1' 10"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	1クロール3秒スカーリングリア ※フィニッシュで毎回3秒スカーリング	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	親指 腿タッチ	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	300	×	1	4	5' 30"	サークル内で回ろう！！	1200	0:22:00
	100	×	1	3	2' 30"	ゆっくり	300	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:25

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_07_06
(水)

【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	50	×	6	1	1' 15"	チョイス	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	1クロール3秒スカーリングリア ※フィニッシュで毎回3秒スカーリング	200	0:06:40
Drill	25	×	10	1	0' 50"	親指 腿タッチ	250	0:08:20
Swim	200	×	1	1	4' 10"	フォーミング	200	0:04:10
Main-S①	300	×	1	3	6' 00"	サークル内で回ろう！！	900	0:18:00
	100	×	1	3	2' 30"	ゆっくり	300	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:55:10



テクニック

スタミナ

筋持久力
16_07_06
(水)

【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	50	×	6	1	1' 20"	チョイス	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	1クロール3秒スカーリングリア ※フィニッシュで毎回3秒スカーリング	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	親指 腿タッチ	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	300	×	1	3	6' 30"	サークル内で回ろう！！	900	0:19:30
	100	×	1	2	3' 00"	ゆっくり	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						2100	0:54:10	

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_07_06
(水)

【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	50	×	4	1	1' 30"	チョイス	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	1クロール3秒スカーリングリア ※フィニッシュで毎回3秒スカーリング	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	親指 腿タッチ	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 40"	フォーミング	200	0:04:40
Main-S①	300	×	1	3	7' 00"	サークル内で回ろう！！	900	0:21:00
	100	×	1	2	3' 00"	ゆっくり	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:40