

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_07\_22  
(金)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- プッシュ動作



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 板プル100 スイム100	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 リアスカーリング 偶数 背面スカーリング	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	足タッチクロール	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
M-Swim①	100	×	8	1	1' 50"	一定ペース	800	0:14:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
M-Swim②	100	×	6	1	1' 45"	パドル	600	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:54:35

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_07\_22  
(金)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- プッシュ動作



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	1	1	8' 30"	スイム100 板キック100 板プル100 スイム100	400	0:08:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 リアスカーリング 偶数 背面スカーリング	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	足タッチクロール	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
M-Swim①	100	×	6	1	2' 00"	一定ペース	600	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
M-Swim②	100	×	6	1	1' 55"	パドル	600	0:11:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:15

テクニック

スタミナ

筋持久力

16\_07\_22

(金)

【テーマ】

●インターバル(ショート)

●プッシュ動作



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 板プル100 スイム100	400	0:08:50
Drill	25	×	6	1	0' 55"	奇数 リアスカーリング 偶数 背面スカーリング	150	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	足タッチクロール	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 10"	フォーミング	200	0:04:10
M-Swim①	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
M-Swim②	100	×	6	1	2' 05"	パドル	600	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:00

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_07\_22  
(金)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- プッシュ動作



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	1	1	9' 10"	スイム100 板キック100 板プル100 スイム100	400	0:09:10
Drill	25	×	6	1	0' 55"	奇数 リアスカーリング 偶数 背面スカーリング	150	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	足タッチクロール	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フォーミング	200	0:04:30
M-Swim①	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
M-Swim②	100	×	5	1	2' 10"	パドル	500	0:10:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:00