



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_08_03
(水)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	75	×	6	1	1' 30"	クロール50 平泳ぎ25	450	0:09:00
Kick	50	×	8	1	1' 10"	奇数 板キック 偶数 サイドキック6チェンジ	400	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ドックパドル ※プルブイ挟んで	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30
Main-S①	200	×	8	1	3' 20"	奇数 パドル 偶数 スイム	1600	0:26:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	0:56:50



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_08_03
(水)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	4	1	1' 40"	クロール50 平泳ぎ25	300	0:06:40
Kick	50	×	6	1	1' 30"	奇数 板キック 偶数 サイドキック6チェンジ	300	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドックパドル ※プルブイ挟んで	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	200	×	7	1	3' 40"	奇数 パドル 偶数 スイム	1400	0:25:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:54:05

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_08_03
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	4	1	1' 45"	クロール50 平泳ぎ25	300	0:07:00
Kick	50	×	6	1	1' 40"	奇数 板キック 偶数 サイドキック6チェンジ	300	0:10:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	ドックパドル ※プルブイ挟んで	150	0:04:30
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	200	×	7	1	3' 50"	奇数 パドル 偶数 スイム	1400	0:26:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:55:15



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_08_03
(水)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	75	×	4	1	1' 50"	クロール50 平泳ぎ25	300	0:07:20
Kick	50	×	6	1	1' 40"	奇数 板キック 偶数 サイドキック6チェンジ	300	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドックパドル ※プルブイ挟んで	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 05"	フォーミング	200	0:04:05
Main-S①	200	×	6	1	4' 00"	奇数 パドル 偶数 スイム	1200	0:24:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:05



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_08_03
(水)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	75	×	4	1	2' 00"	クロール50 平泳ぎ25	300	0:08:00
Kick	50	×	5	1	1' 45"	奇数 板キック 偶数 サイドキック6チェンジ	250	0:08:45
Drill	25	×	6	1	0' 50"	ドックパドル ※プルブイ挟んで	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	200	×	6	1	4' 20"	奇数 パドル 偶数 スイム	1200	0:26:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:05

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_08_03
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	75	×	4	1	2' 05"	クロール50 平泳ぎ25	300	0:08:20
Kick	50	×	5	1	1' 45"	奇数 板キック 偶数 サイドキック6チェンジ	250	0:08:45
Drill	25	×	6	1	0' 55"	ドックパドル ※プルブイ挟んで	150	0:05:30
Swim	200	×	1	1	4' 40"	フォーミング	200	0:04:40
Main-S①	200	×	5	1	4' 45"	奇数 パドル 偶数 スイム	1000	0:23:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:00