



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認

スタミナ

スピード

テクニック

16\_08\_08

(月)

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"	ダブルロングドック	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 板クロール 右手のみ 肘が水の上に出たまま 偶数 板クロール 左手のみ 肘が水の上に出たまま	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30
Main-S①	100	×	10	1	1' 35"	一定ペース	1000	0:15:50
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	75	×	10	1	1' 15"	50 <sup>ストローク</sup> クロール 25 <sup>ストローク</sup> バタフライ	750	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	0:56:10

スタミナ

スピード

テクニック

16\_08\_08

(月)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●動作確認

## B

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' 45"		ダブルロングドック	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		奇数 板クロール 右手のみ 肘が水の上に出たまま 偶数 板クロール 左手のみ 肘が水の上に出たまま	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"		フォーミング	200	0:03:45
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	75	×	8	1	1' 30"		50 <sup>ストローク</sup> クロール 25 <sup>ストローク</sup> バタフライ	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2600	0:55:25

スタミナ

スピード

テクニック

16\_08\_08

(月)



【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	100	×	3	1	2' 05"	チョイス	300	0:06:15
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ダブルロングドック	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 板クロール 右手のみ 肘が水の上に出たまま 偶数 板クロール 左手のみ 肘が水の上に出たまま	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	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
Main-S②	75	×	8	1	1' 40"	50 <sup>ストローク</sup> クロール 25 <sup>ストローク</sup> バタフライ	600	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:50



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認

スタミナ

スピード

テクニック

16\_08\_08

(月)

D

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"	ダブルロングドック	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 板クロール 右手のみ 肘が水の上に出たまま 偶数 板クロール 左手のみ 肘が水の上に出たまま	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 05"	フォーミング	200	0:04:05
Main-S①	100	×	8	1	2' 00"	一定ペース	800	0:16:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	75	×	8	1	1' 45"	50 <sup>ストローク</sup> クロール 25 <sup>ストローク</sup> バタフライ	600	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:59:55

スタミナ

スピード

テクニック

16\_08\_08

(月)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●動作確認

## 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"	ダブルロングドック	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 板クロール 右手のみ 肘が水の上に出たまま 偶数 板クロール 左手のみ 肘が水の上に出たまま	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 15"	フォーミング	200	0:04:15
Main-S①	100	×	7	1	2' 10"	一定ペース	700	0:15:10
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	75	×	4	1	1' 50"	50 <sup>ストローク</sup> クロール 25 <sup>ストローク</sup> バタフライ	300	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:53:05

スタミナ

スピード

テクニック

16\_08\_08

(月)



【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	100	×	3	1	2' 30"	チョイス	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ダブルロングドック	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 板クロール 右手のみ 肘が水の上に出たまま 偶数 板クロール 左手のみ 肘が水の上に出たまま	200	0:07:20
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' 50"	ゆっくり	100	0:03:20
Main-S②	75	×	4	1	2' 00"	50 <sup>ストローク</sup> クロール 25 <sup>ストローク</sup> バタフライ	300	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:55:10