

筋持久力

スタミナ

テクニック

16\_08\_15

(月)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●動作確認

## A

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' 40"	板クロール ショルダータッチ	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	1/1呼吸 リカバリー動作確認	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 20"	フォーミング	200	0:03:20
Main-S①	50	×	1	2	0' 45"	①	100	0:01:30
	100	×	1	2	1' 30"	②	200	0:03:00
	200	×	1	2	3' 00"	③	400	0:06:00
	300	×	1	2	4' 30"	④	600	0:09:00
	400	×	1	2	6' 00"	⑤	800	0:12:00
						①～⑤終わったらレスト60"		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:56:30

筋持久力

スタミナ

テクニック

16\_08\_15

(月)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●動作確認

## B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 00"	チョイス	300	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール ショルダータッチ	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	1/1呼吸 リカバリー動作確認	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	50	×	1	2	0' 50"	①	100	0:01:40
	100	×	1	2	1' 45"	②	200	0:03:30
	300	×	1	2	5' 20"	③	600	0:10:40
	400	×	1	2	7' 00"	④	800	0:14:00
						①~④終わったらレスト60"		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:54:35



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認

筋持久力

スタミナ

テクニック

16\_08\_15

(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	6	1	1' 05"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール ショルダータッチ	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	1/1呼吸 リカバリー動作確認	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	50	×	1	2	0' 55"	①	100	0:01:50
	100	×	1	2	1' 50"	②	200	0:03:40
	300	×	1	2	5' 40"	③	600	0:11:20
	400	×	1	2	7' 20"	④	800	0:14:40
						①~④終わったらレスト60"		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:55



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認

筋持久力

スタミナ

テクニック

16\_08\_15

(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	50	×	4	1	1' 10"		チョイス	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"		板クロール ショルダータッチ	200	0:06:40
Drill	25	×	6	1	0' 50"		1/1呼吸 リカバリー動作確認	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 10"		フォーミング	200	0:04:10
Main-S①	50	×	1	2	1' 00"		①	100	0:02:00
	100	×	1	2	2' 00"		②	200	0:04:00
	200	×	1	2	4' 00"		③	400	0:08:00
	400	×	1	2	8' 00"		④	800	0:16:00
							①~④終わったらレスト60"		
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2350	0:53:30

筋持久力

スタミナ

テクニック

16\_08\_15

(月)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●動作確認

## 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' 50"	板クロール ショルダータッチ	200	0:06:40
Drill	25	×	6	1	0' 50"	1/1呼吸 リカバリー動作確認	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	50	×	1	2	1' 10"	①	100	0:02:20
	100	×	1	2	2' 20"	②	200	0:04:40
	200	×	1	2	4' 40"	③	400	0:09:20
	300	×	1	2	7' 00"	④	600	0:14:00
						①~④終わったらレスト60"		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:54:40



【テーマ】  
 ●インターバル(ロング)  
 ●動作確認

筋持久力      スタミナ      テクニック  
 16\_08\_15  
 (月)

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"	板クロール ショルダータッチ	200	0:07:20
Drill	25	×	6	1	0' 55"	1/1呼吸 リカバリー動作確認	150	0:05:30
Swim	200	×	1	1	4' 40"	フォーミング	200	0:04:40
Main-S①	50	×	1	2	1' 20"	①	100	0:02:40
	100	×	1	2	2' 30"	②	200	0:05:00
	400	×	1	2	10' 00"	③	800	0:20:00
						①～③終わったらレスト60"		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:54:10