



【テーマ】
 ●インターバル(ロング)
 ●動作確認

テクニック

スピード

スタミナ
 16_08_31
 (水)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	75	×	8	1	1' 30"	50クロール 25平泳ぎ	600	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手前クロール 12.5左手前 12.5右手前	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手お腹押さえて 12.5左手で 12.5右手で ※ローリングしすぎないように	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 20"	フォーミング	200	0:03:20
Main-S①	100	×	1	4	1' 30"	サークルマイナス5秒以内	400	0:06:00
	300	×	1	4	5' 10"	フォーミング 繰り返し	1200	0:20:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:55:40



【テーマ】
 ●インターバル(ロング)
 ●動作確認

テクニック

スピード

スタミナ
 16_08_31
 (水)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	75	×	4	1	1' 40"	50クロール 25平泳ぎ	300	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手前クロール 12.5左手前 12.5右手前	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手お腹押さえて 12.5左手で 12.5右手で ※ローリングしすぎないように	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	100	×	1	4	1' 40"	サークルマイナス5秒以内	400	0:06:40
	300	×	1	4	5' 40"	フォーミング 繰り返し	1200	0:22:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:54:45



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 動作確認

テクニック

スピード

スタミナ
16_08_31
(水)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	4	1	1' 45"	50クロール 25平泳ぎ	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手前クロール 12.5左手前 12.5右手前	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手お腹押さえて 12.5左手で 12.5右手で ※ローリングしすぎないように	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	100	×	1	4	1' 45"	サークルマイナス5秒以内	400	0:07:00
	300	×	1	4	5' 50"	フォーミング 繰り返し	1200	0:23:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:15



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 動作確認

テクニック

スピード

スタミナ
16_08_31
(水)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	75	×	4	1	1' 50"	50クロール 25平泳ぎ	300	0:07:20
Drill	25	×	6	1	0' 50"	片手前クロール 12.5左手前 12.5右手前	150	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	片手お腹押さえて 12.5左手で 12.5右手で ※ローリングしすぎないように	150	0:05:00
Swim	150	×	1	1	3' 05"	フォーミング	150	0:03:05
Main-S①	100	×	1	4	1' 55"	サークルマイナス5秒以内	400	0:07:40
	300	×	1	4	6' 10"	フォーミング 繰り返し	1200	0:24:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:55:45



【テーマ】
 ●インターバル(ロング)
 ●動作確認

テクニック

スピード

スタミナ
 16_08_31
 (水)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	75	×	4	1	1' 55"	50クロール 25平泳ぎ	300	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手前クロール 12.5左手前 12.5右手前	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手お腹押さえて 12.5左手で 12.5右手で ※ローリングしすぎないように	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	100	×	1	3	2' 05"	サークルマイナス5秒以内	300	0:06:15
	300	×	1	3	6' 30"	フォーミング 繰り返し	900	0:19:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:05



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 動作確認

テクニック

スピード

スタミナ
16_08_31
(水)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	4	1	2' 00"	50クロール 25平泳ぎ	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	片手前クロール 12.5左手前 12.5右手前	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	片手お腹押さえて 12.5左手で 12.5右手で ※ローリングしすぎないように	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング	100	0:02:20
Main-S①	100	×	1	3	2' 10"	サークルマイナス5秒以内	300	0:06:30
	300	×	1	3	6' 50"	フォーミング 繰り返し	900	0:20:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:00