



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
 - 動作確認

テクニック

筋持久力

スピード
16_09_05
(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' 45"	奇数 板キック 偶数 板キック 足が水の上に出ないように	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 6ビート 偶数 2ビート	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 20"	フォーミング	200	0:03:20
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-P①	100	×	8	1	1' 30"	一定ペース パドル・プルブイ	800	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:56:10



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認

テクニック

筋持久力

スピード
16_09_05
(月)

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"	奇数 板キック 偶数 板キック 足が水の上に出ないように	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 6ビート 偶数 2ビート	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	100	×	8	1	1' 45"	一定ペース	800	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-P①	100	×	7	1	1' 40"	一定ペース パドル・プルブイ	700	0:11:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:20



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
 - 動作確認

テクニック

筋持久力

スピード
16_09_05
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 10"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 板キック 偶数 板キック 足が水の上に出ないように	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 6ビート 偶数 2ビート	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 50"	フォーミング	200	0:03:50
Main-S①	100	×	7	1	1' 50"	一定ペース	700	0:12:50
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-P①	100	×	6	1	1' 45"	一定ペース パドル・プルブイ	600	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:54:30



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
 - 動作確認

テクニック

筋持久力

スピード
16_09_05
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	3	1	2' 15"	チョイス	300	0:06:45
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 板キック 偶数 板キック 足が水の上に出ないように	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 6ビート 偶数 2ビート	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Main-S①	100	×	7	1	1' 55"	一定ペース	700	0:13:25
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-P①	100	×	6	1	1' 50"	一定ペース パドル・プルブイ	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:10

テクニック

筋持久力

スピード
16_09_05
(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' 55"	奇数 板キック 偶数 板キック 足が水の上に出ないように	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 6ビート 偶数 2ビート	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	100	×	6	1	2' 10"	一定ペース	600	0:13:00
Swim	25	×	4	1	0' 50"	ゆっくり	100	0:03:20
Main-P①	100	×	5	1	2' 05"	一定ペース パドル・プルブイ	500	0:10:25
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	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

筋持久力

スピード
16_09_05
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】			●					
			●					
			●					
W-up	100	×	2	1	2' 30"	チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	1' 00"	奇数 板キック 偶数 板キック 足が水の上に出ないように	200	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 6ビート 偶数 2ビート	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-P①	100	×	4	1	2' 15"	一定ペース パドル・プルブイ	400	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:20