



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_09_12
(月)

A

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"	体側クロール12.5右手 12.5左手	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 左手おなか押えて 右手クロール 偶数 右手おなか押えて 左手クロール ※ローリング意識	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30
Main-S①	400	×	5	1	6' 20"	スタート・ターン後は5メートルラインで浮き上がる	2000	0:31:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:55:30



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_09_12
(月)

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"	体側クロール12.5右手 12.5左手	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手おなか押えて 右手クロール 偶数 右手おなか押えて 左手クロール ※ローリング意識	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	400	×	4	1	7' 20"	スタート・ターン後は5メートルラインで浮き上がる	1600	0:29:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:54:05



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_09_12
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	5	1	1' 05"	チョイス	250	0:05:25
Drill	25	×	8	1	0' 45"	体側クロール12.5右手 12.5左手	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手おなか押えて 右手クロール 偶数 右手おなか押えて 左手クロール ※ローリング意識	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	400	×	4	1	7' 40"	スタート・ターン後は5メートルラインで浮き上がる	1600	0:30:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:55:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_09_12
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	5	1	1' 10"	チョイス	250	0:05:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	体側クロール12.5右手 12.5左手	200	0:06:40
Drill	25	×	6	1	0' 50"	奇数 左手おなか押えて 右手クロール 偶数 右手おなか押えて 左手クロール ※ローリング意識	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 05"	フォーミング	200	0:04:05
Main-S①	400	×	4	1	8' 00"	スタート・ターン後は5メートルラインで浮き上がる	1600	0:32:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:56:35

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_09_12
(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"	体側クロール12.5右手 12.5左手	200	0:06:40
Drill	25	×	6	1	0' 50"	奇数 左手おなか押えて 右手クロール 偶数 右手おなか押えて 左手クロール ※ローリング意識	150	0:05:00
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
Main-S①	400	×	4	1	8' 30"	スタート・ターン後は5メートルラインで浮き上がる	1600	0:34:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:56:10



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 動作確認

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_09_12
(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"		体側クロール12.5右手 12.5左手	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"		奇数 左手おなか押えて 右手クロール 偶数 右手おなか押えて 左手クロール ※ローリング意識	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 30"		フォーミング	100	0:02:30
Main-S①	400	×	3	1	9' 00"		スタート・ターン後は5メートルラインで浮き上がる	1200	0:27:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2000	0:53:10