



【テーマ】
 ●インターバル(ショート)
 ●動作確認

テクニック

スピード

スタミナ
 16_09_16
 (金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	75	×	6	1	1' 40"	グライドキック25 スイム50	450	0:10:00
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"	板クロール 顔上げ フィニッシュ意識	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
M-Swim①	75	×	8	1	1' 15"	一定ペース	600	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
M-Swim②	100	×	1	4	1' 55"	フォーミング	400	0:07:40
	100	×	1	4	1' 45"	ペースアップ 繰り返し	400	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:56:05



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
 - 動作確認

テクニック

スピード

スタミナ
16_09_16
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	4	1	1' 45"	グライドキック25 スイム50	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"	板クロール 顔上げ フィニッシュ意識	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
M-Swim①	75	×	8	1	1' 25"	一定ペース	600	0:11:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	100	×	1	4	2' 00"	フォーミング	400	0:08:00
	100	×	1	4	1' 50"	ペースアップ 繰り返し	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:56:55



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認

テクニック

スピード

スタミナ
16_09_16
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	4	1	1' 50"	グライドキック25 スイム50	300	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ダブルロングドック	200	0:06:40
Drill	25	×	6	1	0' 50"	板クロール 顔上げ フィニッシュ意識	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 10"	フォーミング	200	0:04:10
M-Swim①	75	×	8	1	1' 40"	一定ペース	600	0:13:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	100	×	1	3	2' 10"	フォーミング	300	0:06:30
	100	×	1	3	2' 00"	ペースアップ 繰り返し	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:55:00



【テーマ】
 ●インターバル(ショート)
 ●動作確認

テクニック

スピード

スタミナ
 16_09_16
 (金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	75	×	2	1	1' 55"	グライドキック25 スイム50	150	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ダブルロングドック	200	0:07:20
Drill	25	×	6	1	0' 55"	板クロール 顔上げ フィニッシュ意識	150	0:05:30
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フォーミング	200	0:04:30
M-Swim①	75	×	8	1	1' 45"	一定ペース	600	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	100	×	1	3	2' 20"	フォーミング	300	0:07:00
	100	×	1	3	2' 10"	ペースアップ 繰り返し	300	0:06:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:40