

スタミナ

筋持久力

テクニック

17\_01\_18

(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 距離を泳ごう
- キャッチ動作

## A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	8	1	0' 55"	チョイス	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	12.5右手ドッグパドル 12.5左手ドッグパドル ※片手前で ゆっくりと	200	0:05:20
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 40"	リカバリー後耳の横でストップ ※手を戻している動作中に次のキャッチを意識 入水とキャッチのタイミングを意識	200	0:05:20
Swim	200	×	4	1	3' 20"	一定ペースで	800	0:13:20
Main-S①	100	×	1	1	1' 30"	1分30秒ベースで	100	0:01:30
	200	×	1	1	3' 00"	↓	200	0:03:00
	300	×	1	1	4' 30"	↓	300	0:04:30
	400	×	1	1	6' 00"	↓	400	0:06:00
	300	×	1	1	4' 30"	↓	300	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:55:40

スタミナ

筋持久力

テクニック

17\_01\_18

(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 距離を泳ごう
- キャッチ動作

## B

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"	12.5右手ドッグパドル 12.5左手ドッグパドル ※片手前で ゆっくりと	200	0:05:20
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 40"	リカバリー後耳の横でストップ ※手を戻している動作中に次のキャッチを意識 入水とキャッチのタイミングを意識	200	0:05:20
Swim	200	×	3	1	3' 45"	一定ペースで	600	0:11:15
Main-S①	100	×	1	1	1' 45"	1分45秒ベースで	100	0:01:45
	200	×	1	1	3' 30"	↓	200	0:03:30
	300	×	1	1	5' 20"	↓+5秒(1分50秒)	300	0:05:20
	400	×	1	1	7' 10"	↓+10秒	400	0:07:10
	200	×	1	1	3' 40"	↓	200	0:03:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:56:10

スタミナ

筋持久力

テクニック

17\_01\_18

(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 距離を泳ごう
- キャッチ動作

## C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	8	1	1' 05"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	12.5右手ドッグパドル 12.5左手ドッグパドル ※片手前で ゆっくりと	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	リカバリー後耳の横でストップ ※手を戻している動作中に次のキャッチを意識 入水とキャッチのタイミングを意識	200	0:06:00
Swim	200	×	3	1	3' 55"	一定ペースで	600	0:11:45
Main-S①	100	×	1	1	1' 55"	1分55秒ペースで	100	0:01:55
	200	×	1	1	3' 50"	↓	200	0:03:50
	300	×	1	1	5' 45"	↓	300	0:05:45
	400	×	1	1	7' 40"	↓	400	0:07:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:25

スタミナ

筋持久力

テクニック

17\_01\_18

(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 距離を泳ごう
- キャッチ動作

## D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 10"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	12.5右手ドッグパドル 12.5左手ドッグパドル ※片手前で ゆっくりと	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	リカバリー後耳の横でストップ ※手を戻している動作中に次のキャッチを意識 入水とキャッチのタイミングを意識	200	0:06:00
Swim	200	×	3	1	4' 00"	一定ペースで	600	0:12:00
Main-S①	100	×	1	1	2' 00"	2分ペースで	100	0:02:00
	200	×	1	1	4' 00"	↓	200	0:04:00
	300	×	1	1	6' 00"	↓	300	0:06:00
	400	×	1	1	8' 00"	↓	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:56:00

スタミナ

筋持久力

テクニック

17\_01\_18

(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 距離を泳ごう
- キャッチ動作

## E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 20"	チョイス	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	12.5右手ドッグパドル 12.5左手ドッグパドル ※片手前で ゆっくりと	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
Drill	25	×	8	1	0' 50"	リカバリー後耳の横でストップ ※手を戻している動作中に次のキャッチを意識 入水とキャッチのタイミングを意識	200	0:06:40
Swim	200	×	2	1	4' 15"	一定ペースで	400	0:08:30
Main-S①	100	×	1	1	2' 15"	2分15秒ペースで	100	0:02:15
	200	×	1	1	4' 30"	↓	200	0:04:30
	300	×	1	1	6' 45"	↓	300	0:06:45
	400	×	1	1	9' 00"	↓	400	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:56:50

スタミナ

筋持久力

テクニック

17\_01\_18

(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 距離を泳ごう
- キャッチ動作

## 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' 50"	12.5右手ドッグパドル 12.5左手ドッグパドル ※片手前で ゆっくりと	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	リカバリー後耳の横でストップ ※手を戻している動作中に次のキャッチを意識 入水とキャッチのタイミングを意識	200	0:06:40
Swim	200	×	3	1	4' 40"	一定ペースで	600	0:14:00
Main-S①	100	×	1	1	2' 30"	2分30秒ベースで	100	0:02:30
	200	×	1	1	5' 00"	↓	200	0:05:00
	300	×	1	1	7' 30"	↓	300	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:53:40