



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
 - ベースアップ100
 - リカバリー動作

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	1' 55"	チョイス	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	体側キック ローリング ※手は身体の横で 肩をローリング	200	0:05:20
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	板クロール リカバリーゆっくり5秒 ※手を抜いてから入水まで5秒間かけて	200	0:05:20
Swim	100	×	12	1	1' 30"	一定ペース	1200	0:18:00
Main-S①	100	×	5	2	1' 25"	スピードアップ ※道具OK	1000	0:14:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:55:10



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
 - ベースアップ100
 - リカバリー動作

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	×	6	1	0' 45"	体側キック ローリング ※手は身体の横で 肩をローリング	150	0:04:30
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
Drill	25	×	6	1	0' 45"	板クロール リカバリーゆっくり5秒 ※手を抜いてから入水まで5秒間かけて	150	0:04:30
Swim	100	×	12	1	1' 40"	一定ペース	1200	0:20:00
Main-S①	100	×	4	2	1' 30"	スピードアップ ※道具OK	800	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:53:50

スピード

筋持久力

テクニック

17_02_08

(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ100
- リカバリー動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 05"	チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	体側キック ローリング ※手は身体の横で 肩をローリング	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"	板クロール リカバリーゆっくり5秒 ※手を抜いてから入水まで5秒間かけて	200	0:06:00
Swim	100	×	10	1	1' 45"	一定ペース	1000	0:17:30
Main-S①	100	×	4	2	1' 40"	スピードアップ ※道具OK	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:56:00

スピード

筋持久力

テクニック

17_02_08

(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ100
- リカバリー動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	3	1	2' 10"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	体側キック ローリング ※手は身体の横で 肩をローリング	150	0:05:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	板クロール リカバリーゆっくり5秒 ※手を抜いてから入水まで5秒間かけて	150	0:04:30
Swim	100	×	10	1	1' 55"	一定ペース	1000	0:19:10
Main-S①	100	×	4	2	1' 50"	スピードアップ ※道具OK	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:54:50

スピード

筋持久力

テクニック

17_02_08

(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ100
- リカバリー動作

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	×	6	1	0' 55"	体側キック ローリング ※手は身体の横で 肩をローリング	150	0:05:30
Swim	100	×	1	1	2' 15"	フォーミング	100	0:02:15
Drill	25	×	6	1	0' 50"	板クロール リカバリーゆっくり5秒 ※手を抜いてから入水まで5秒間かけて	150	0:05:00
Swim	100	×	8	1	2' 05"	一定ペース	800	0:16:40
Main-S①	100	×	4	2	2' 00"	スピードアップ ※道具OK	800	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:25

スピード

筋持久力

テクニック

17_02_08

(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ100
- リカバリー動作

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	3	1	2' 30"	チョイス	300	0:07:30
Drill	25	×	6	1	0' 55"	体側キック ローリング ※手は身体の横で 肩をローリング	150	0:05:30
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング	100	0:02:20
Drill	25	×	6	1	0' 50"	板クロール リカバリーゆっくり5秒 ※手を抜いてから入水まで5秒間かけて	150	0:05:00
Swim	100	×	8	1	2' 20"	一定ペース	800	0:18:40
Main-S①	100	×	3	2	2' 15"	スピードアップ ※道具OK	600	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:30