

スタミナ

筋持久力

テクニック

17\_02\_15

(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチアップ 手のひらを前で揃える ※入水後手のひらを上に向けて	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"	リカバリー3回肩上げ~3ストローク 繰り返し ※肩甲骨を動かそう	200	0:05:20
Swim	100	×	12	1	1' 30"	一定ペース	1200	0:18:00
Main-S①	400	×	2	1	7' 00"	75フォーミング25ハード 繰り返しで400(100×4)	800	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:55:20

スタミナ

筋持久力

テクニック

17\_02\_15

(水)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●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	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ 手のひらを前で揃える ※入水後手のひらを上に向けて	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3回肩上げ~3ストローク 繰り返し ※肩甲骨を動かそう	200	0:06:00
Swim	100	×	10	1	1' 40"	一定ペース	1000	0:16:40
Main-S①	400	×	2	1	7' 30"	75フォーミング25ハード 繰り返しで400(100×4)	800	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:56:30

スタミナ

筋持久力

テクニック

17\_02\_15

(水)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●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	50	×	6	1	1' 05"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ 手のひらを前で揃える ※入水後手のひらを上に向けて	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング	100	0:01:55
Drill	25	×	8	1	0' 45"	リカバリー3回肩上げ~3ストローク 繰り返し ※肩甲骨を動かそう	200	0:06:00
Swim	100	×	10	1	1' 45"	一定ペース	1000	0:17:30
Main-S①	400	×	2	1	7' 50"	75フォーミング25ハード 繰り返しで400(100×4)	800	0:15:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:35

スピード

筋持久力

テクニック

17\_02\_15

(水)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●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	50	×	6	1	1' 10"		チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"		キャッチアップ 手のひらを前で揃える ※入水後手のひらを上に向けて	200	0:06:40
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3回肩上げ~3ストローク 繰り返し ※肩甲骨を動かそう	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 55"		一定ペース	800	0:15:20
Main-S①	400	×	2	1	8' 10"		75フォーミング25ハード 繰り返しで400(100×4)	800	0:16:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:56:20

スタミナ

筋持久力

テクニック

17\_02\_15

(水)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●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	50	×	4	1	1' 20"		チョイス	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"		キャッチアップ 手のひらを前で揃える ※入水後手のひらを上に向けて	200	0:07:20
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3回肩上げ~3ストローク 繰り返し ※肩甲骨を動かそう	200	0:06:40
Swim	100	×	7	1	2' 05"		一定ペース	700	0:14:35
Main-S①	400	×	2	1	8' 40"		75フォーミング25ハード 繰り返しで400(100×4)	800	0:17:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2300	0:56:25

スタミナ

筋持久力

テクニック

17\_02\_15

(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	50	×	4	1	1' 30"	チョイス	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	キャッチアップ 手のひらを前で揃える ※入水後手のひらを上に向けて	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	リカバリー3回肩上げ~3ストローク 繰り返し ※肩甲骨を動かそう	200	0:07:20
Swim	100	×	8	1	2' 20"	一定ペース	800	0:18:40
Main-S①	400	×	1	1	9' 00"	75フォーミング25ハード 繰り返しで400(100×4)	400	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:53:40