



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- ベースアップ200
- プッシュ動作

テクニック

スタミナ

筋持久力

17_03_27

(月)

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"	板クロール 12.5右手 肘上げ 胸からフィニッシュ 12.5左手 肘上げ 胸からフィニッシュ ※肘が水面に出たまま動かす	200	0:05:20
Swim	200	×	4	1	3'00"	一定ペース	800	0:12:00
Drill	50	×	8	1	1'00"	おへその前で手を止めてからフィニッシュ3回~3ストローク 繰り返し ※しっかりと手を止めて フィニッシュ動作のみ	400	0:08:00
Main-S①	300	×	4	1	5'00"	100 _{トル} ずつビルドアップ	1200	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:56:20



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- ベースアップ200
- プッシュ動作

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_03_27
(月)

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"	板クロール 12.5右手 肘上げ 胸からフィニッシュ 12.5左手 肘上げ 胸からフィニッシュ ※肘が水面に出たまま動かす	200	0:06:00
Swim	200	×	3	1	3' 20"	一定ペース	600	0:10:00
Drill	50	×	6	1	1' 10"	おへその前で手を止めてからフィニッシュ3回~3ストローク 繰り返し ※しっかりと手を止めて フィニッシュ動作のみ	300	0:07:00
Main-S①	300	×	4	1	5' 15"	100 _{トル} ずつビルドアップ	1200	0:21:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:55:00



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- ベースアップ200
- プッシュ動作

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_03_27
(月)

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"	板クロール 12.5右手 肘上げ 胸からフィニッシュ 12.5左手 肘上げ 胸からフィニッシュ ※肘が水面に出たまま動かす	200	0:06:00
Swim	200	×	3	1	3' 30"	一定ペース	600	0:10:30
Drill	50	×	6	1	1' 15"	おへその前で手を止めてからフィニッシュ3回~3ストローク 繰り返し ※しっかりと手を止めて フィニッシュ動作のみ	300	0:07:30
Main-S①	300	×	4	1	5' 40"	100 _{トル} ずつビルドアップ	1200	0:22:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:10



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- ベースアップ200
- プッシュ動作

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_03_27
(月)

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' 45"	板クロール 12.5右手 肘上げ 胸からフィニッシュ 12.5左手 肘上げ 胸からフィニッシュ ※肘が水面に出たまま動かす	200	0:06:00
Swim	200	×	3	1	3' 45"	一定ペース	600	0:11:15
Drill	50	×	5	1	1' 15"	おへその前で手を止めてからフィニッシュ3回~3ストローク 繰り返し ※しっかりと手を止めて フィニッシュ動作のみ	250	0:06:15
Main-S①	300	×	4	1	6' 00"	100 _{トル} ずつビルドアップ	1200	0:24:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:20



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- ベースアップ200
- プッシュ動作

テクニック

スタミナ

筋持久力

17_03_27

(月)

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' 45"	板クロール 12.5右手 肘上げ 胸からフィニッシュ 12.5左手 肘上げ 胸からフィニッシュ ※肘が水面に出たまま動かす	200	0:06:00
Swim	200	×	3	1	4' 05"	一定ペース	600	0:12:15
Drill	50	×	7	1	1' 20"	おへその前で手を止めてからフィニッシュ3回~3ストローク 繰り返し ※しっかりと手を止めて フィニッシュ動作のみ	350	0:09:20
Main-S①	300	×	3	1	6' 30"	100 _{トル} ずつビルドアップ	900	0:19:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:55:25

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_03_27
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- ベースアップ200
- プッシュ動作

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"	板クロール 12.5右手 肘上げ 胸からフィニッシュ 12.5左手 肘上げ 胸からフィニッシュ ※肘が水面に出たまま動かす	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	4' 30"	一定ペース	800	0:18:00
Drill	50	×	6	1	1' 30"	おへその前で手を止めてからフィニッシュ3回~3ストローク 繰り返し ※しっかりと手を止めて フィニッシュ動作のみ	300	0:09:00
Main-S①	300	×	2	1	7' 00"	100 _{トル} ずつビルドアップ	600	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:56:40