

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_05\_22  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- フォーミング100
- キャッチ動作

A

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	×	8	1	0' 40"	外側入水クロール ※肩より外側に入水 肘を立てる	200	0:05:20
Swim	100	×	8	1	1' 35"	フォーミング ドリル意識	800	0:12:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	入水後指先を上に向ける 手のひらを突き出す ※胸を張るイメージで	200	0:05:20
Main-S①	300	×	5	1	4' 30"	奇数 スイム 偶数 パドル	1500	0:22:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:56:50

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_05\_22  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- フォーミング100
- キャッチ動作

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	×	8	1	0' 45"	外側入水クロール ※肩より外側に入水 肘を立てる	200	0:06:00
Swim	100	×	5	1	1' 45"	フォーミング ドリル意識	500	0:08:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	入水後指先を上に向ける 手のひらを突き出す ※胸を張るイメージで	200	0:06:00
Main-S①	300	×	5	1	5' 00"	奇数 スイム 偶数 パドル	1500	0:25:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:56:45

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_05\_22  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- フォーミング100
- キャッチ動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	3	1	2' 05"	チョイス	300	0:06:15
Drill	25	×	8	1	0' 45"	外側入水クロール ※肩より外側に入水 肘を立てる	200	0:06:00
Swim	100	×	7	1	1' 55"	フォーミング ドリル意識	700	0:13:25
Drill	25	×	8	1	0' 45"	入水後指先を上に向ける 手のひらを突き出す ※胸を張るイメージで	200	0:06:00
Main-S①	300	×	4	1	5' 30"	奇数 スイム 偶数 パドル	1200	0:22:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:40

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_05\_22  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- フォーミング100
- キャッチ動作

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	×	8	1	0' 45"	外側入水クロール ※肩より外側に入水 肘を立てる	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	2' 00"	フォーミング ドリル意識	600	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	入水後指先を上に向ける 手のひらを突き出す ※胸を張るイメージで	200	0:06:00
Main-S①	300	×	4	1	5' 45"	奇数 スイム 偶数 パドル	1200	0:23:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:30

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_05\_22  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- フォーミング100
- キャッチ動作

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	×	8	1	0' 50"	外側入水クロール ※肩より外側に入水 肘を立てる	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	2' 10"	フォーミング ドリル意識	600	0:13:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	入水後指先を上に向ける 手のひらを突き出す ※胸を張るイメージで	200	0:06:40
Main-S①	300	×	3	1	6' 15"	奇数 スイム 偶数 パドル	900	0:18:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:05

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_05\_22  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- フォーミング100
- キャッチ動作

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	2	1	2' 30"	チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	外側入水クロール ※肩より外側に入水 肘を立てる	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	2' 20"	フォーミング ドリル意識	600	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	入水後指先を上に向ける 手のひらを突き出す ※胸を張るイメージで	200	0:06:40
Main-S①	300	×	3	1	6' 45"	奇数 スイム 偶数 パドル	900	0:20:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:35