



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- スピードアップ100
- プル動作

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_06\_07  
(水)

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"	親指外側入水クロール ※肩の外側に親指から入水して 身体の外側を搔く	200	0:05:20
Swim	100	×	8	1	1' 25"	ドリル意識 スピード上げて	800	0:11:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	プルスカーリング 肩の位置で プルブイ ※肩と肘がフラットになるように	200	0:05:20
Main-S①	300	×	5	1	4' 40"	ストローク数が増えすぎないように	1500	0:23:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:56:20



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- スピードアップ100
- プル動作

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_06\_07  
(水)

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"	親指外側入水クロール ※肩の外側に親指から入水して 身体の外側を搔く	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 35"	ドリル意識 スピード上げて	800	0:12:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	プルスカーリング 肩の位置で プルブイ ※肩と肘がフラットになるように	200	0:06:40
Main-S①	300	×	4	1	5' 00"	ストローク数が増えすぎないように	1200	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:56:20



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- スピードアップ100
- プル動作

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_06\_07  
(水)

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"	親指外側入水クロール ※肩の外側に親指から入水して 身体の外側を搔く	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 45"	ドリル意識 スピード上げて	800	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	プルスカーリング 肩の位置で プルブイ ※肩と肘がフラットになるように	200	0:06:40
Main-S①	300	×	4	1	5' 15"	ストローク数が増えすぎないように	1200	0:21:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:57:10



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- スピードアップ100
- プル動作

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_06\_07  
(水)

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"	親指外側入水クロール ※肩の外側に親指から入水して 身体の外側を搔く	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 55"	ドリル意識 スピード上げて	600	0:11:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	プルスカーリング 肩の位置で プルブイ ※肩と肘がフラットになるように	200	0:07:20
Main-S①	300	×	4	1	5' 30"	ストローク数が増えすぎないように	1200	0:22:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:50

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_06\_07  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- スピードアップ100
- プル動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	4	1	1' 15"	チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	親指外側入水クロール ※肩の外側に親指から入水して 身体の外側を搔く	200	0:06:40
Swim	100	×	5	1	2' 05"	ドリル意識 スピード上げて	500	0:10:25
Drill	25	×	8	1	0' 55"	プルスカーリング 肩の位置で プルブイ ※肩と肘がフラットになるように	200	0:07:20
Main-S①	300	×	4	1	6' 15"	ストローク数が増えすぎないように	1200	0:25:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:57:25



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- スピードアップ100
- プル動作

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_06\_07  
(水)

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"	親指外側入水クロール ※肩の外側に親指から入水して 身体の外側を搔く	200	0:07:20
Swim	100	×	5	1	2' 15"	ドリル意識 スピード上げて	500	0:11:15
Drill	25	×	6	1	0' 55"	プルスカーリング 肩の位置で プルブイ ※肩と肘がフラットになるように	150	0:05:30
Main-S①	300	×	3	1	7' 00"	ストローク数が増えすぎないように	900	0:21:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:54:05