



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- スピードアップ200
- プッシュ動作
- 1'25"

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_07_05
(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"	奇数 右手クロール 左手で右側のお腹を押さえて12.5 スイム12.5 偶数 左手クロール 右手で左側のお腹押さえて12.5 スイム12.5 ※方が沈む動作を意識してローリング	200	0:05:20
Swim	200	×	6	1	3'00"	ドリル意識で スピードアップ	1200	0:18:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	フィニッシュスカーリング ※肘を伸ばして 外側に開かないように	200	0:06:00
Main-S①	200	×	4	1	3'30"	奇数 3'20"で 丁寧に 偶数 1/5呼吸	800	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:54:20



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- スピードアップ200
- プッシュ動作
- 1'35"

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_07_05
(水)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1'00"	チョイス	300	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	奇数 右手クロール 左手で右側のお腹を押さえて12.5 スイム12.5 偶数 左手クロール 右手で左側のお腹押さえて12.5 スイム12.5 ※方が沈む動作を意識してローリング	200	0:06:00
Swim	200	×	6	1	3'15"	ドリル意識で スピードアップ	1200	0:19:30
Drill	25	×	8	1	0'50"	フィニッシュスカーリング ※肘を伸ばして 外側に開かないように	200	0:06:40
Main-S①	200	×	4	1	4'00"	奇数 3'50"で 丁寧に 偶数 1/5呼吸	800	0:16:00
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200
- プッシュ動作
- 1'45"

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_07_05
(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"	奇数 右手クロール 左手で右側のお腹を押さえて12.5 スイム12.5 偶数 左手クロール 右手で左側のお腹押さえて12.5 スイム12.5 ※方が沈む動作を意識してローリング	200	0:06:00
Swim	200	×	5	1	3'40"	ドリル意識で スピードアップ	1000	0:18:20
Drill	25	×	8	1	0'50"	フィニッシュスカーリング ※肘を伸ばして 外側に開かないように	200	0:06:40
Main-S①	200	×	4	1	4'10"	奇数 4'00"で 丁寧に 偶数 1/5呼吸	800	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:57:10



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- スピードアップ200
- プッシュ動作
- 2'00"

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_07_05
(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' 50"	奇数 右手クロール 左手で右側のお腹を押さえて12.5 スイム12.5 偶数 左手クロール 右手で左側のお腹押さえて12.5 スイム12.5 ※方が沈む動作を意識してローリング	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	4' 00"	ドリル意識で スピードアップ	800	0:16:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング ※肘を伸ばして 外側に開かないように	200	0:06:40
Main-S①	200	×	4	1	4' 20"	奇数 4' 10"で 丁寧に 偶数 1/5呼吸	800	0:17:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:56:40



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- スピードアップ200
- プッシュ動作
- 2'05"

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_07_05
(水)

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"	奇数 右手クロール 左手で右側のお腹を押さえて12.5 スイム12.5 偶数 左手クロール 右手で左側のお腹押さえて12.5 スイム12.5 ※方が沈む動作を意識してローリング	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	4' 10"	ドリル意識で スピードアップ	800	0:16:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング ※肘を伸ばして 外側に開かないように	200	0:06:40
Main-S①	200	×	4	1	4' 40"	奇数 4' 30"で 丁寧に 偶数 1/5呼吸	800	0:18:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:56:40



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- スピードアップ200
- プッシュ動作
- 2'20"

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_07_05
(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' 50"	奇数 右手クロール 左手で右側のお腹を押さえて12.5 スイム12.5 偶数 左手クロール 右手で左側のお腹押さえて12.5 スイム12.5 ※方が沈む動作を意識してローリング	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	4' 30"	ドリル意識で スピードアップ	800	0:18:00
Drill	25	×	6	1	1' 00"	フィニッシュスカーリング ※肘を伸ばして 外側に開かないように	150	0:06:00
Main-S①	200	×	3	1	4' 50"	奇数 4' 40"で 丁寧に 偶数 1/5呼吸	600	0:14:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:54:10