



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- フォーミング100
- 動作確認
- 1'30"

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_08_02
(水)

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"	フィニッシュ後 親指を下にして外側から入水 ※フィニッシュ動作とリカバリーを連動	200	0:05:20
Swim	100	×	12	1	1' 30"	ドリル意識で フォーミング	1200	0:18:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	サイドキック45度 6秒チェンジ ※肩をローリングさせる	200	0:05:20
Main-S①	150	×	1	5	2' 20"	スピードアップ	750	0:11:40
	50	×	1	5	1' 00"	フォーミング 繰り返し	250	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:56:20

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_08_02
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- フォーミング100
- 動作確認
- 1'40"

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"	フィニッシュ後 親指を下にして外側から入水 ※フィニッシュ動作とリカバリーを連動	200	0:06:00
Swim	100	×	10	1	1' 40"	ドリル意識で フォーミング	1000	0:16:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック45度 6秒チェンジ ※肩をローリングさせる	200	0:06:00
Main-S①	150	×	1	5	2' 30"	スピードアップ	750	0:12:30
	50	×	1	5	1' 00"	フォーミング 繰り返し	250	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:57:10

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_08_02
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- フォーミング100
- 動作確認
- 1'50"

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	3	1	2' 00"	チョイス	300	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュ後 親指を下にして外側から入水 ※フィニッシュ動作とリカバリーを連動	200	0:06:00
Swim	100	×	10	1	1' 50"	ドリル意識で フォーミング	1000	0:18:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック45度 6秒チェンジ ※肩をローリングさせる	200	0:06:00
Main-S①	150	×	1	5	2' 40"	スピードアップ	750	0:13:20
	50	×	1	5	1' 00"	フォーミング 繰り返し	250	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:57:40



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- フォーミング100
- 動作確認
- 2'00"

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_08_02
(水)

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' 50"	フィニッシュ後 親指を下にして外側から入水 ※フィニッシュ動作とリカバリーを連動	200	0:06:40
Swim	100	×	9	1	2' 00"	ドリル意識で フォーミング	900	0:18:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	サイドキック45度 6秒チェンジ ※肩をローリングさせる	200	0:06:40
Main-S①	150	×	1	4	2' 50"	スピードアップ	600	0:11:20
	50	×	1	4	1' 00"	フォーミング 繰り返し	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:56:10

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_08_02
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- フォーミング100
- 動作確認
- 2'05"

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	2	1	2' 10"	チョイス	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュ後 親指を下にして外側から入水 ※フィニッシュ動作とリカバリーを連動	200	0:06:40
Swim	100	×	9	1	2' 05"	ドリル意識で フォーミング	900	0:18:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"	サイドキック45度 6秒チェンジ ※肩をローリングさせる	200	0:06:40
Main-S①	150	×	1	4	3' 00"	スピードアップ	600	0:12:00
	50	×	1	4	1' 15"	フォーミング 繰り返し	200	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:56:25

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_08_02
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- フォーミング100
- 動作確認
- 2'20"

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' 55"	フィニッシュ後 親指を下にして外側から入水 ※フィニッシュ動作とリカバリーを連動	200	0:07:20
Swim	100	×	8	1	2' 20"	ドリル意識で フォーミング	800	0:18:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	サイドキック45度 6秒チェンジ ※肩をローリングさせる	200	0:07:20
Main-S①	150	×	1	3	3' 30"	スピードアップ	450	0:10:30
	50	×	1	3	1' 30"	フォーミング 繰り返し	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:56:20