

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_08\_14  
(月)



【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

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"	サイドキック90度 6秒チェンジ ※左右のバランスが同じになるように	200	0:05:20
Swim	100	×	8	1	1' 30"	ドリル意識で フォームチェック	800	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 右手ムーブスカーリング 左手クロール 偶数 左手ムーブスカーリング 右手クロール ※スカーリングは長く キャッチからフィニッシュまで	200	0:05:20
Main-S①	200	×	4	2	3' 00"	1s フルブイ パドル無し 2s スイム レスト60"	1600	0:24:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	0:57:40

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_08\_14  
(月)



【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

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' 40"	サイドキック90度 6秒チェンジ ※左右のバランスが同じになるように	200	0:05:20
Swim	100	×	9	1	1' 40"	ドリル意識で フォームチェック	900	0:15:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ムーブスカーリング 左手クロール 偶数 左手ムーブスカーリング 右手クロール ※スカーリングは長く キャッチからフィニッシュまで	200	0:06:00
Main-S①	200	×	3	2	3' 10"	1s フルブイ パドル無し 2s スイム レスト60"	1200	0:19:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:56:20

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_08\_14  
(月)



【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

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"	サイドキック90度 6秒チェンジ ※左右のバランスが同じになるように	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 50"	ドリル意識で フォームチェック	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ムーブスカーリング 左手クロール 偶数 左手ムーブスカーリング 右手クロール ※スカーリングは長く キャッチからフィニッシュまで	200	0:06:00
Main-S①	200	×	3	2	3' 25"	1s フルブイ パドル無し 2s スイム レスト60"	1200	0:20:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:56:10

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_08\_14  
(月)



【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

D

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' 45"	サイドキック90度 6秒チェンジ ※左右のバランスが同じになるように	200	0:06:00
Swim	100	×	7	1	2' 00"	ドリル意識で フォームチェック	700	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手ムーブスカーリング 左手クロール 偶数 左手ムーブスカーリング 右手クロール ※スカーリングは長く キャッチからフィニッシュまで	200	0:06:40
Main-S①	200	×	3	2	3' 50"	1s フルブイ パドル無し 2s スイム レスト60"	1200	0:23:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:57:00

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_08\_14  
(月)



【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

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	2	1	2' 15"	チョイス	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	サイドキック90度 6秒チェンジ ※左右のバランスが同じになるように	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	2' 10"	ドリル意識で フォームチェック	600	0:13:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手ムーブスカーリング 左手クロール 偶数 左手ムーブスカーリング 右手クロール ※スカーリングは長く キャッチからフィニッシュまで	200	0:06:40
Main-S①	200	×	3	2	4' 10"	1s フルブイ パドル無し 2s スイム レスト60"	1200	0:25:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:58:50

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_08\_14  
(月)



【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

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"	サイドキック90度 6秒チェンジ ※左右のバランスが同じになるように	200	0:07:20
Swim	100	×	6	1	2' 30"	ドリル意識で フォームチェック	600	0:15:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 右手ムーブスカーリング 左手クロール 偶数 左手ムーブスカーリング 右手クロール ※スカーリングは長く キャッチからフィニッシュまで	200	0:07:20
Main-S①	200	×	2	2	4' 40"	1s フルブイ パドル無し 2s スイム レスト60"	800	0:18:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:56:20