



【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\_30  
(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"	サイドキック6秒チェンジ12.5 スイム12.5 ※前に伸ばした手は 手のひらを上に向ける	200	0:05:20
Swim	100	×	10	1	1'30"	ドリル意識フォーミング	1000	0:15:00
Drill	25	×	8	1	0'40"	入水後親指肩タッチ ※肘下リラックス タイミング意識	200	0:05:20
Main-S①	50	×	2	3	0'40"	パドル ハード	300	0:04:00
	300	×	1	3	5'00"	スイム フォーミング ※繰り返し	900	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:55:40

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_08\_30  
(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	50	×	8	1	1'00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	サイドキック6秒チェンジ12.5 スイム12.5 ※前に伸ばした手は 手のひらを上に向ける	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1'40"	ドリル意識フォーミング	800	0:13:20
Drill	25	×	8	1	0'45"	入水後親指肩タッチ ※肘下リラックス タイミング意識	200	0:06:00
Main-S①	50	×	2	3	0'45"	パドル ハード	300	0:04:30
	300	×	1	3	5'30"	スイム フォーミング ※繰り返し	900	0:16:30
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:57:20

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_08\_30  
(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	50	×	6	1	1'05"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0'45"	サイドキック6秒チェンジ12.5 スイム12.5 ※前に伸ばした手は 手のひらを上に向ける	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1'50"	ドリル意識フォーミング	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0'45"	入水後親指肩タッチ ※肘下リラックス タイミング意識	200	0:06:00
Main-S①	50	×	2	3	0'45"	パドル ハード	300	0:04:30
	300	×	1	3	5'50"	スイム フォーミング ※繰り返し	900	0:17:30
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:58:10

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_08\_30  
(水)



【テーマ】

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

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	5	1	1'05"	チョイス	250	0:05:25
Drill	25	×	8	1	0'45"	サイドキック6秒チェンジ12.5 スイム12.5 ※前に伸ばした手は 手のひらを上に向ける	200	0:06:00
Swim	100	×	7	1	2'00"	ドリル意識フォーミング	700	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	入水後親指肩タッチ ※肘下リラックス タイミング意識	200	0:06:00
Main-S①	50	×	2	3	0'50"	パドル ハード	300	0:05:00
	300	×	1	3	6'10"	スイム フォーミング ※繰り返し	900	0:18:30
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:57:55

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_08\_30  
(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	50	×	4	1	1' 10"	チョイス	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	サイドキック6秒チェンジ12.5 スイム12.5 ※前に伸ばした手は 手のひらを上に向ける	200	0:06:40
Swim	100	×	7	1	2' 10"	ドリル意識フォーミング	700	0:15:10
Drill	25	×	8	1	0' 50"	入水後親指肩タッチ ※肘下リラックス タイミング意識	200	0:06:40
Main-S①	50	×	1	3	0' 55"	パドル ハード	150	0:02:45
	300	×	1	3	6' 30"	スイム フォーミング ※繰り返し	900	0:19:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:58:25

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_08\_30  
(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	50	×	4	1	1' 30"	チョイス	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	サイドキック6秒チェンジ12.5 スイム12.5 ※前に伸ばした手は 手のひらを上に向ける	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	2' 30"	ドリル意識フォーミング	600	0:15:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	入水後親指肩タッチ ※肘下リラックス タイミング意識	200	0:07:20
Main-S①	50	×	1	2	1' 10"	パドル ハード	100	0:02:20
	300	×	1	2	7' 30"	スイム フォーミング ※繰り返し	600	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:55:20