



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- フォーミング100
- 動作確認

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_09_11
(月)

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 リカバリー小指入水 偶数 リカバリー親指入水 ※肩甲骨を動かそう | 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" | リカバリー肩タッチ2回 耳タッチ2回 頭タッチ2回 繰り返し ※リカバリー動作の確認 | 200 | 0:05:20 |
| Main-S① | 200 | × | 6 | 1 | 3'00" | 奇数 プルブイ 偶数 スイム | 1200 | 0:18:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3'00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 3300 | 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

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_09_11
(月)

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" | 奇数 リカバリー小指入水 偶数 リカバリー親指入水 ※肩甲骨を動かそう | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 8 | 1 | 1'40" | ドリル意識で フォーミング | 800 | 0:13:20 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0'45" | リカバリー肩タッチ2回 耳タッチ2回 頭タッチ2回 繰り返し ※リカバリー動作の確認 | 200 | 0:06:00 |
| Main-S① | 200 | × | 6 | 1 | 3'15" | 奇数 プルブイ 偶数 スイム | 1200 | 0:19:30 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3'00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2900 | 0:55:50 |



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- フォーミング100
- 動作確認

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_09_11
(月)

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 リカバリー小指入水 偶数 リカバリー親指入水 ※肩甲骨を動かそう | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 8 | 1 | 1' 50" | ドリル意識で フォーミング | 800 | 0:14:40 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | リカバリー肩タッチ2回 耳タッチ2回 頭タッチ2回 繰り返し ※リカバリー動作の確認 | 200 | 0:06:00 |
| Main-S① | 200 | × | 6 | 1 | 3' 35" | 奇数 プルブイ 偶数 スイム | 1200 | 0:21:30 |
| 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

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_09_11
(月)

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" | 奇数 リカバリー小指入水 偶数 リカバリー親指入水 ※肩甲骨を動かそう | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 8 | 1 | 1' 55" | ドリル意識で フォーミング | 800 | 0:15:20 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | リカバリー肩タッチ2回 耳タッチ2回 頭タッチ2回 繰り返し ※リカバリー動作の確認 | 200 | 0:06:00 |
| Main-S① | 200 | × | 5 | 1 | 3' 50" | 奇数 プルブイ 偶数 スイム | 1000 | 0:19:10 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2600 | 0:56:30 |



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- フォーミング100
- 動作確認

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_09_11
(月)

E

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-------------|--------|---|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | ● ● ● | | | | |
| W-up | 50 | × | 6 | 1 | 1' 15" | チョイス | 300 | 0:07:30 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | 奇数 リカバリー小指入水 偶数 リカバリー親指入水 ※肩甲骨を動かそう | 200 | 0:06:40 |
| Swim | 100 | × | 6 | 1 | 2' 10" | ドリル意識で フォーミング | 600 | 0:13:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | リカバリー肩タッチ2回 耳タッチ2回 頭タッチ2回 繰り返し ※リカバリー動作の確認 | 200 | 0:06:40 |
| Main-S① | 200 | × | 5 | 1 | 4' 10" | 奇数 プルブイ 偶数 スイム | 1000 | 0:20:50 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2400 | 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

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_09_11
(月)

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" | 奇数 リカバリー小指入水 偶数 リカバリー親指入水 ※肩甲骨を動かそう | 200 | 0:07:20 |
| Swim | 100 | × | 6 | 1 | 2' 20" | ドリル意識で フォーミング | 600 | 0:14:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 55" | リカバリー肩タッチ2回 耳タッチ2回 頭タッチ2回 繰り返し ※リカバリー動作の確認 | 200 | 0:07:20 |
| Main-S① | 200 | × | 4 | 1 | 4' 30" | 奇数 プルブイ 偶数 スイム | 800 | 0:18:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2100 | 0:55:40 |