



【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

スピード
17_09_27
(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 右手右腿の内側触りながらクロール12.5 スイム12.5 偶数 左手左腿の内側触りながらクロール12.5 スイム12.5 ※肩・肘が身体の内側に入っている状態で	200	0:05:20
Swim	100	×	10	1	1'30"	ドリル意識で フォーミング	1000	0:15:00
Drill	25	×	8	1	0'40"	小指を前でくっつけてグライドキック12.5 スイム12.5 ※体重を前にかけてながら 肩が開かないように	200	0:05:20
Main-S①	25	×	1	4	0'25"	ハード	100	0:01:40
	275	×	1	4	4'35"	スイム ※ハードでしっかりとスピード上げて	1100	0:18:20
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:56:40



【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"

テクニック

筋持久力

スピード
17_09_27
(水)

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 右手右腿の内側触りながらクロール12.5 スイム12.5 偶数 左手左腿の内側触りながらクロール12.5 スイム12.5 ※肩・肘が身体の内側に入っている状態で	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1'35"	ドリル意識で フォーミング	800	0:12:40
Drill	25	×	8	1	0'45"	小指を前でくっつけてグライドキック12.5 スイム12.5 ※体重を前にかけてながら 肩が開かないように	200	0:06:00
Main-S①	25	×	1	4	0'25"	ハード	100	0:01:40
	275	×	1	4	5'00"	スイム ※ハードでしっかりとスピード上げて	1100	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:57:20



【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"

テクニック

筋持久力

スピード
17_09_27
(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 右手右腿の内側触りながらクロール12.5 スイム12.5 偶数 左手左腿の内側触りながらクロール12.5 スイム12.5 ※肩・肘が身体の内側に入っている状態で	200	0:06:00
Swim	100	×	7	1	1' 45"	ドリル意識で フォーミング	700	0:12:15
Drill	25	×	8	1	0' 45"	小指を前でくっつけてグライドキック12.5 スイム12.5 ※体重を前にかけてながら 肩が開かないように	200	0:06:00
Main-S①	25	×	1	4	0' 30"	ハード	100	0:02:00
	275	×	1	4	5' 30"	スイム ※ハードでしっかりとスピード上げて	1100	0:22:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:57:45



【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

スピード
17_09_27
(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' 45"	奇数 右手右腿の内側触りながらクロール12.5 スイム12.5 偶数 左手左腿の内側触りながらクロール12.5 スイム12.5 ※肩・肘が身体の内側に入っている状態で	200	0:06:00
Swim	100	×	7	1	1' 55"	ドリル意識で フォーミング	700	0:13:25
Drill	25	×	8	1	0' 45"	小指を前でくっつけてグライドキック12.5 スイム12.5 ※体重を前にかけてながら 肩が開かないように	200	0:06:00
Main-S①	25	×	1	3	0' 30"	ハード	75	0:01:30
	275	×	1	3	6' 30"	スイム ※ハードでしっかりとスピード上げて	825	0:19:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:56:25



【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"

テクニック

筋持久力

スピード
17_09_27
(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 右手右腿の内側触りながらクロール12.5 スイム12.5 偶数 左手左腿の内側触りながらクロール12.5 スイム12.5 ※肩・肘が身体の内側に入っている状態で	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"	小指を前でくっつけてグライドキック12.5 スイム12.5 ※体重を前にかけてながら 肩が開かないように	200	0:06:40
Main-S①	25	×	1	3	0' 30"	ハード	75	0:01:30
	275	×	1	3	7' 30"	スイム ※ハードでしっかりとスピード上げて	825	0:22:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:58:20



【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"

テクニック

筋持久力

スピード
17_09_27
(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	×	6	1	0' 55"	奇数 右手右腿の内側触りながらクロール12.5 スイム12.5 偶数 左手左腿の内側触りながらクロール12.5 スイム12.5 ※肩・肘が身体の内側に入っている状態で	150	0:05:30
Swim	100	×	4	1	2' 20"	ドリル意識で フォーミング	400	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	小指を前でくっつけてグライドキック12.5 スイム12.5 ※体重を前にかけてながら 肩が開かないように	200	0:07:20
Main-S①	25	×	1	3	0' 40"	ハード	75	0:02:00
	275	×	1	3	8' 00"	スイム ※ハードでしっかりとスピード上げて	825	0:24:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:57:10