



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- ベースアップ(100)
- 動作確認

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_12\_04  
(月)

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"	奇数 左手体側 右手クロール 偶数 右手体側 左手クロール ※ローリング動作	200	0:05:20
Swim	100	×	8	1	1' 25"	ベースアップ	800	0:11:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチスカーリング ※キャッチ動作	200	0:06:00
Main-S	200	×	8	1	3' 00"	奇数 IM 偶数 Fr	1600	0:24:00
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)
- ベースアップ(100)
- 動作確認

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_12\_04  
(月)

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"	奇数 左手体側 右手クロール 偶数 右手体側 左手クロール ※ローリング動作	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 35"	ベースアップ	800	0:12:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチスカーリング ※キャッチ動作	200	0:06:40
Main-S	200	×	6	1	3' 10"	奇数 パドル 偶数 スイム	1200	0:19:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:55:20



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- ベースアップ(100)
- 動作確認

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_12\_04  
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	3	1	2' 05"	チョイス	300	0:06:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手体側 右手クロール 偶数 右手体側 左手クロール ※ローリング動作	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	1' 45"	ベースアップ	800	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチスカーリング ※キャッチ動作	200	0:06:40
Main-S	200	×	6	1	3' 30"	奇数 パドル 偶数 スイム	1200	0:21:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:57:35

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_12\_04  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- ベースアップ(100)
- 動作確認

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"	奇数 左手体側 右手クロール 偶数 右手体側 左手クロール ※ローリング動作	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	1' 50"	ベースアップ	600	0:11:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチスカーリング ※キャッチ動作	200	0:06:40
Main-S	200	×	6	1	3' 40"	奇数 パドル 偶数 スイム	1200	0:22:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:50

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_12\_04  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- ベースアップ(100)
- 動作確認

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	2	1	2' 20"	チョイス	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手体側 右手クロール 偶数 右手体側 左手クロール ※ローリング動作	200	0:06:40
Swim	100	×	5	1	2' 05"	ベースアップ	500	0:10:25
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチスカーリング ※キャッチ動作	200	0:06:40
Main-S	200	×	6	1	4' 10"	奇数 パドル 偶数 スイム	1200	0:25:00
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\_12\_04  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- ベースアップ(100)
- 動作確認

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"		奇数 左手体側 右手クロール 偶数 右手体側 左手クロール ※ローリング動作	200	0:07:20
Swim	100	×	6	1	2' 20"		ベースアップ	600	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"		キャッチスカーリング ※キャッチ動作	200	0:07:20
Main-S	200	×	4	1	4' 40"		奇数 パドル 偶数 スイム	800	0:18:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:55:20