



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ(100)
- 動作確認
- 1'30"

テクニック

スタミナ

スピード
17_12_13
(水)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	1	1	7' 30"	チョイス	400	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ダブルドックパドル ※キャッチ動作5秒ゆっくり	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 25"	ベースアップ	800	0:11:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	手の平を揃えて垂直に伸ばしてキック12.5 スイム12.5 ※お腹に力を入れて	200	0:05:20
Main-S	100	×	3	4	1' 20"	パドル・プルブイ レスト30"	1200	0:16:00
Main-S	100	×	2	3	1' 20"	スイム レスト30"	600	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3500	0:57:10

テクニック

スタミナ

スピード
17_12_13
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ(100)
- 動作確認
- 1'40"

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	1	1	7' 50"	チョイス	400	0:07:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ダブルドックパドル ※キャッチ動作5秒ゆっくり	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' 45"	手の平を揃えて垂直に伸ばしてキック12.5 スイム12.5 ※お腹に力を入れて	200	0:06:00
Main-S	100	×	3	3	1' 30"	パドル・プルブイ レスト30"	900	0:13:30
Main-S	100	×	2	3	1' 30"	スイム レスト30"	600	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:58:00



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ(100)
- 動作確認
- 1'50"

テクニック

スタミナ

スピード
17_12_13
(水)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	1	1	8' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ダブルドックパドル ※キャッチ動作5秒ゆっくり	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 45"	ベースアップ	600	0:10:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	手の平を揃えて垂直に伸ばしてキック12.5 スイム12.5 ※お腹に力を入れて	200	0:06:40
Main-S	100	×	3	2	1' 40"	パドル・プルブイ レスト30"	600	0:10:00
Main-S	100	×	2	3	1' 40"	スイム レスト30"	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:54:10

テクニック

スタミナ

スピード
17_12_13
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ(100)
- 動作確認
- 2'00"

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	300	×	1	1	6' 10"	チョイス	300	0:06:10
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ダブルドックパドル ※キャッチ動作5秒ゆっくり	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 50"	ベースアップ	600	0:11:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	手の平を揃えて垂直に伸ばしてキック12.5 スイム12.5 ※お腹に力を入れて	200	0:06:40
Main-S	100	×	2	3	1' 45"	パドル・プルブイ レスト30"	600	0:10:30
Main-S	100	×	2	3	1' 45"	スイム レスト30"	600	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:53:50



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ(100)
- 動作確認
- 2'05"

テクニック

スタミナ

スピード
17_12_13
(水)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	300	×	1	1	6' 30"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ダブルドックパドル ※キャッチ動作5秒ゆっくり	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	2' 05"	ベースアップ	600	0:12:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	手の平を揃えて垂直に伸ばしてキック12.5 スイム12.5 ※お腹に力を入れて	200	0:06:40
Main-S	100	×	2	3	1' 55"	パドル・プルブイ レスト30"	600	0:11:30
Main-S	100	×	2	2	1' 55"	スイム レスト30"	400	0:07:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:30

テクニック

スタミナ

スピード
17_12_13
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ(100)
- 動作確認
- 2'20"

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	300	×	1	1	6' 50"	チョイス	300	0:06:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ダブルドックパドル ※キャッチ動作5秒ゆっくり	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	2' 20"	ベースアップ	600	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	手の平を揃えて垂直に伸ばしてキック12.5 スイム12.5 ※お腹に力を入れて	200	0:06:40
Main-S	100	×	2	2	2' 10"	パドル・プルブイ レスト30"	400	0:08:40
Main-S	100	×	2	2	2' 10"	スイム レスト30"	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:30