

テクニック

スタミナ

筋持久力  
17\_12\_15  
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- ベースアップ100
- 動作確認

B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	75	×	6	1	1' 30"		グライドキック25 スイム50	450	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"		ドックパドル12.5 スイム12.5 ※肩より外側から～内側へ移動	200	0:05:20
Swim	100	×	8	1	1' 35"		ベースアップ	800	0:12:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"		肩て板 スライド肘上げ 奇数右 偶数左 ※板をスライドさせて肘を上げる	200	0:06:00
M-Swim	200	×	3	2	3' 10"		1S パドル 2Sスイム レスト60"	1200	0:19:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2950	0:55:00

テクニック

スタミナ

筋持久力  
17\_12\_15  
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- ベースアップ100
- 動作確認

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	6	1	1' 40"	グライドキック25 スイム50	450	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドックパドル12.5 スイム12.5 ※肩より外側から～内側へ移動	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"	肩て板 スライド肘上げ 奇数右 偶数左 ※板をスライドさせて肘を上げる	200	0:06:40
M-Swim	200	×	3	2	3' 30"	1S パドル 2Sスイム レスト60"	1200	0:21:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:57:40

テクニック

スタミナ

筋持久力  
17\_12\_15  
(金)



【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	75	×	4	1	1' 45"	グライドキック25 スイム50	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドックパドル12.5 スイム12.5 ※肩より外側から～内側へ移動	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	2' 00"	ベースアップ	600	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	肩て板 スライド肘上げ 奇数右 偶数左 ※板をスライドさせて肘を上げる	200	0:06:40
M-Swim	200	×	3	2	3' 50"	1S パドル 2Sスイム レスト60"	1200	0:23:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2600</b>	<b>0:57:40</b>

テクニック

スタミナ

筋持久力  
17\_12\_15  
(金)



【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	75	×	4	1	1' 50"	グライドキック25 スイム50	300	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドックパドル12.5 スイム12.5 ※肩より外側から～内側へ移動	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	2' 15"	ベースアップ	600	0:13:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	肩て板 スライド肘上げ 奇数右 偶数左 ※板をスライドさせて肘を上げる	200	0:06:40
M-Swim	200	×	2	2	4' 20"	1S パドル 2Sスイム レスト60"	800	0:17:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2200</b>	<b>0:54:30</b>