

テクニック

スタミナ

筋持久力  
17\_12\_20  
(水)



【テーマ】

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

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	3' 50"	チョイス	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドックパドル 脇の下開いたまま ※指先は真下 脇を閉じない	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"	掌と肘をつけてキック12.5 スイム12.5 ※肩を内側に入れる	200	0:05:20
Main-S	150	×	1	5	2' 10"	スピードアップ	750	0:10:50
	100	×	1	5	2' 10"	繰り返し	500	0:10:50
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\_20  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドックパドル 脇の下開いたまま ※指先は真下 脇を閉じない	200	0:06:00
Swim	100	×	7	1	1' 35"	ベースアップ	700	0:11:05
Drill	25	×	8	1	0' 45"	掌と肘をつけてキック12.5 スイム12.5 ※肩を内側に入れる	200	0:06:00
Main-S	150	×	1	5	2' 20"	スピードアップ	750	0:11:40
	100	×	1	5	2' 20"	繰り返し	500	0:11:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:57:25

テクニック

スタミナ

筋持久力  
17\_12\_20  
(水)



【テーマ】

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

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	4' 05"	チョイス	400	0:08:10
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドックパドル 脇の下開いたまま ※指先は真下 脇を閉じない	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"	掌と肘をつけてキック12.5 スイム12.5 ※肩を内側に入れる	200	0:06:40
Main-S	150	×	1	4	2' 30"	スピードアップ	600	0:10:00
	100	×	1	4	2' 30"	繰り返し	400	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:54:20

テクニック

スタミナ

筋持久力  
17\_12\_20  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	200	×	2	1	4' 10"	チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドックパドル 脇の下開いたまま ※指先は真下 脇を閉じない	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"	掌と肘をつけてキック12.5 スイム12.5 ※肩を内側に入れる	200	0:06:40
Main-S	150	×	1	4	2' 40"	スピードアップ	600	0:10:40
	100	×	1	4	2' 20"	繰り返し	400	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:40

テクニック

スタミナ

筋持久力  
17\_12\_20  
(水)



【テーマ】

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

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	1	1	4' 20"	チョイス	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドックパドル 脇の下開いたまま ※指先は真下 脇を閉じない	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"	掌と肘をつけてキック12.5 スイム12.5 ※肩を内側に入れる	200	0:06:40
Main-S	150	×	1	4	3' 00"	スピードアップ	600	0:12:00
	100	×	1	4	2' 30"	繰り返し	400	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:10

テクニック

スタミナ

筋持久力  
17\_12\_20  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドックパドル 脇の下開いたまま ※指先は真下 脇を閉じない	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	2' 30"	ベースアップ	600	0:15:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	掌と肘をつけてキック12.5 スイム12.5 ※肩を内側に入れる	200	0:06:40
Main-S	150	×	1	4	3' 30"	スピードアップ	600	0:14:00
	50	×	1	4	1' 30"	繰り返し	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:50