

テクニック

スタミナ

筋持久力  
18\_01\_17  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 泳ぎ込み 200
- キャッチ動作

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' 40"	床に向けて手を伸ばして 親指を内側に捻る 少しずつ動かして水平に12.5 スイム12.5 ※肘を立てるイメージを	200	0:05:20
Swim	200	×	6	1	2' 50"	プルブイ	1200	0:17:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	入水後 親指を下に向けて ※肘が上を向くように	200	0:06:00
Swim	200	×	6	1	2' 55"	スイム ※スタート後・ターン後は5線ラインで	1200	0:17:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	0:56:20

テクニック

スタミナ

筋持久力  
18\_01\_17  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 泳ぎ込み 200
- キャッチ動作

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"	床に向けて手を伸ばして 親指を内側に捻る 少しずつ動かして水平に12.5 スイム12.5 ※肘を立てるイメージを	200	0:06:00
Swim	200	×	6	1	3' 05"	プルブイ	1200	0:18:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	入水後 親指を下に向けて ※肘が上を向くように	200	0:06:00
Swim	200	×	5	1	3' 10"	スイム ※スタート後・ターン後は5線ラインで	1000	0:15:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:57:10

テクニック

スタミナ

筋持久力  
18\_01\_17  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 泳ぎ込み 200
- キャッチ動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	1	1	7' 55"	チョイス	400	0:07:55
Drill	25	×	8	1	0' 45"	床に向けて手を伸ばして 親指を内側に捻る 少しずつ動かして水平に12.5 スイム12.5 ※肘を立てるイメージを	200	0:06:00
Swim	200	×	5	1	3' 15"	プルブイ	1000	0:16:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	入水後 親指を下に向けて ※肘が上を向くように	200	0:06:40
Swim	200	×	5	1	3' 30"	スイム ※スタート後・ターン後は5線ラインで	1000	0:17:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:57:20

テクニック

スタミナ

筋持久力  
18\_01\_17  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 泳ぎ込み 200
- キャッチ動作

D

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"	床に向けて手を伸ばして 親指を内側に捻る 少しずつ動かして水平に12.5 スイム12.5 ※肘を立てるイメージを	200	0:06:00
Swim	200	×	5	1	3' 40"	プルブイ	1000	0:18:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	入水後 親指を下に向けて ※肘が上を向くように	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 45"	スイム ※スタート後・ターン後は5線ラインで	800	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:20

テクニック

スタミナ

筋持久力  
18\_01\_17  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 泳ぎ込み 200
- キャッチ動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	1	1	8' 20"	チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	床に向けて手を伸ばして 親指を内側に捻る 少しずつ動かして水平に12.5 スイム12.5 ※肘を立てるイメージを	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	4' 00"	プルブイ	800	0:16:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	入水後 親指を下に向けて ※肘が上を向くように	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	4' 15"	スイム ※スタート後・ターン後は5線ラインで	800	0:17:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:57:40

テクニック

スタミナ

筋持久力  
18\_01\_17  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 泳ぎ込み 200
- キャッチ動作

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	1	1	9' 20"	チョイス	400	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	床に向けて手を伸ばして 親指を内側に捻る 少しずつ動かして水平に12.5 スイム12.5 ※肘を立てるイメージを	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	4' 20"	プルブイ	800	0:17:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	入水後 親指を下に向けて ※肘が上を向くように	200	0:06:40
Swim	200	×	3	1	4' 30"	スイム ※スタート後・ターン後は5mラインで	600	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:56:30