

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_03\_19  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ 200
- プッシュ動作

A

| Menu           | m   |   | 本数 | Set | Cycle  | 説明   | Distance | Time    |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|--|----------|---------|
| 【Conditioning】 |     |   |    | ●   |        |  |          |         |
|                |     |   |    | ●   |        |  |          |         |
|                |     |   |    | ●   |        |  |          |         |
| W-up           | 100 | × | 4  | 1   | 1' 55" | チョイス   | 400      | 0:07:40 |
| Drill          | 25  | × | 8  | 1   | 0' 45" | フィニッシュスカーリング 交互に動かす12.5 スイム12.5<br>※クロールの動作につなげる       | 200      | 0:06:00 |
| Swim           | 100 | × | 1  | 1   | 1' 40" | フォーミング ドリル意識   | 100      | 0:01:40 |
| Drill          | 25  | × | 8  | 1   | 0' 40" | 奇数 右手体側 左手クロール<br>偶数 左手体側 右手クロール<br>※体側の手は水面に出して 肘を伸ばす | 200      | 0:05:20 |
| Swim           | 100 | × | 1  | 1   | 1' 40" | フォーミング ドリル意識   | 100      | 0:01:40 |
| M-Swim         | 75  | × | 4  | 3   | 1' 00" | レスト30"   | 900      | 0:12:00 |
| M-Swim         | 75  | × | 4  | 3   | 0' 55" | パドル・プルブイ<br>レスト30"                                     | 900      | 0:11:00 |
| Swim           | 200 | × | 3  | 1   | 2' 55" | ベースアップ   | 600      | 0:08:45 |
| C-down         | 100 | × | 1  | 1   | 3' 00" | 各自   | 100      | 0:03:00 |
| Total          |     |   |    |     |        |  | 3500     | 0:57:05 |

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_03\_19  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ 200
- プッシュ動作

B

| Menu           | m   |   | 本数 | Set         | Cycle  | 説明   | Distance | Time    |
|----------------|-----|---|----|-------------|--------|--|----------|---------|
| 【Conditioning】 |     |   |    | ●<br>●<br>● |        |  |          |         |
| W-up           | 100 | × | 4  | 1           | 2' 00" | チョイス   | 400      | 0:08:00 |
| Drill          | 25  | × | 8  | 1           | 0' 45" | フィニッシュスカーリング 交互に動かす12.5 スイム12.5<br>※クロールの動作につなげる       | 200      | 0:06:00 |
| Swim           | 100 | × | 1  | 1           | 1' 45" | フォーミング ドリル意識   | 100      | 0:01:45 |
| Drill          | 25  | × | 8  | 1           | 0' 45" | 奇数 右手体側 左手クロール<br>偶数 左手体側 右手クロール<br>※体側の手は水面に出して 肘を伸ばす | 200      | 0:06:00 |
| Swim           | 100 | × | 1  | 1           | 1' 45" | フォーミング ドリル意識   | 100      | 0:01:45 |
| M-Swim         | 75  | × | 4  | 2           | 1' 10" | レスト30"   | 600      | 0:09:20 |
| M-Swim         | 75  | × | 4  | 3           | 1' 05" | パドル・プルブイ<br>レスト30"                                     | 900      | 0:13:00 |
| Swim           | 200 | × | 3  | 1           | 3' 05" | ベースアップ   | 600      | 0:09:15 |
| C-down         | 100 | × | 1  | 1           | 3' 00" | 各自   | 100      | 0:03:00 |
| Total          |     |   |    |             |        |  | 3200     | 0:58:05 |

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_03\_19  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ 200
- プッシュ動作

C

| Menu           | m   |   | 本数 | Set         | Cycle  | 説明   | Distance | Time    |
|----------------|-----|---|----|-------------|--------|--|----------|---------|
| 【Conditioning】 |     |   |    | ●<br>●<br>● |        |  |          |         |
| W-up           | 100 | × | 3  | 1           | 2' 05" | チョイス   | 300      | 0:06:15 |
| Drill          | 25  | × | 8  | 1           | 0' 45" | フィニッシュスカーリング 交互に動かす12.5 スイム12.5<br>※クロールの動作につなげる       | 200      | 0:06:00 |
| Swim           | 100 | × | 1  | 1           | 1' 50" | フォーミング ドリル意識   | 100      | 0:01:50 |
| Drill          | 25  | × | 8  | 1           | 0' 45" | 奇数 右手体側 左手クロール<br>偶数 左手体側 右手クロール<br>※体側の手は水面に出して 肘を伸ばす | 200      | 0:06:00 |
| Swim           | 100 | × | 1  | 1           | 1' 50" | フォーミング ドリル意識   | 100      | 0:01:50 |
| M-Swim         | 75  | × | 4  | 2           | 1' 20" | レスト30"   | 600      | 0:10:40 |
| M-Swim         | 75  | × | 4  | 2           | 1' 15" | パドル・プルブイ<br>レスト30"                                     | 600      | 0:10:00 |
| Swim           | 200 | × | 3  | 1           | 3' 25" | ベースアップ   | 600      | 0:10:15 |
| C-down         | 100 | × | 1  | 1           | 3' 00" | 各自   | 100      | 0:03:00 |
| Total          |     |   |    |             |        |  | 2800     | 0:55:50 |

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_03\_19  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ 200
- プッシュ動作

D

| Menu           | m   |   | 本数 | Set         | Cycle  | 説明   | Distance | Time    |
|----------------|-----|---|----|-------------|--------|--|----------|---------|
| 【Conditioning】 |     |   |    | ●<br>●<br>● |        |  |          |         |
| W-up           | 100 | × | 3  | 1           | 2' 10" | チョイス   | 300      | 0:06:30 |
| Drill          | 25  | × | 8  | 1           | 0' 50" | フィニッシュスカーリング 交互に動かす12.5 スイム12.5<br>※クロールの動作につなげる       | 200      | 0:06:40 |
| Swim           | 100 | × | 1  | 1           | 1' 50" | フォーミング ドリル意識   | 100      | 0:01:50 |
| Drill          | 25  | × | 8  | 1           | 0' 45" | 奇数 右手体側 左手クロール<br>偶数 左手体側 右手クロール<br>※体側の手は水面に出して 肘を伸ばす | 200      | 0:06:00 |
| Swim           | 100 | × | 1  | 1           | 1' 50" | フォーミング ドリル意識   | 100      | 0:01:50 |
| M-Swim         | 75  | × | 4  | 2           | 1' 25" | レスト30"   | 600      | 0:11:20 |
| M-Swim         | 75  | × | 4  | 2           | 1' 15" | パドル・プルブイ<br>レスト30"                                     | 600      | 0:10:00 |
| Swim           | 200 | × | 3  | 1           | 3' 40" | ベースアップ   | 600      | 0:11:00 |
| C-down         | 100 | × | 1  | 1           | 3' 00" | 各自   | 100      | 0:03:00 |
| Total          |     |   |    |             |        |  | 2800     | 0:58:10 |

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_03\_19  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ 200
- プッシュ動作

E

| Menu           | m   |   | 本数 | Set | Cycle  | 説明   | Distance | Time    |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|--|----------|---------|
| 【Conditioning】 |     |   |    | ●   |        |  |          |         |
|                |     |   |    | ●   |        |  |          |         |
|                |     |   |    | ●   |        |  |          |         |
| W-up           | 100 | × | 2  | 1   | 2' 15" | チョイス   | 200      | 0:04:30 |
| Drill          | 25  | × | 8  | 1   | 0' 45" | フィニッシュスカーリング 交互に動かす12.5 スイム12.5<br>※クロールの動作につなげる       | 200      | 0:06:00 |
| Swim           | 100 | × | 1  | 1   | 2' 10" | フォーミング ドリル意識   | 100      | 0:02:10 |
| Drill          | 25  | × | 8  | 1   | 0' 50" | 奇数 右手体側 左手クロール<br>偶数 左手体側 右手クロール<br>※体側の手は水面に出して 肘を伸ばす | 200      | 0:06:40 |
| Swim           | 100 | × | 1  | 1   | 2' 10" | フォーミング ドリル意識   | 100      | 0:02:10 |
| M-Swim         | 75  | × | 4  | 2   | 1' 35" | レスト30"   | 600      | 0:12:40 |
| M-Swim         | 75  | × | 4  | 2   | 1' 25" | パドル・プルブイ<br>レスト30"                                     | 600      | 0:11:20 |
| Swim           | 200 | × | 2  | 1   | 4' 05" | ベースアップ   | 400      | 0:08:10 |
| C-down         | 100 | × | 1  | 1   | 3' 00" | 各自   | 100      | 0:03:00 |
| Total          |     |   |    |     |        |  | 2500     | 0:56:40 |

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_03\_19  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ 200
- プッシュ動作

F

| Menu           | m   |   | 本数 | Set         | Cycle  | 説明   | Distance | Time    |
|----------------|-----|---|----|-------------|--------|--|----------|---------|
| 【Conditioning】 |     |   |    | ●<br>●<br>● |        |  |          |         |
| W-up           | 100 | × | 2  | 1           | 2' 30" | チョイス   | 200      | 0:05:00 |
| Drill          | 25  | × | 8  | 1           | 0' 50" | フィニッシュスカーリング 交互に動かす12.5 スイム12.5<br>※クロールの動作につなげる       | 200      | 0:06:40 |
| Swim           | 100 | × | 1  | 1           | 2' 20" | フォーミング ドリル意識   | 100      | 0:02:20 |
| Drill          | 25  | × | 8  | 1           | 0' 50" | 奇数 右手体側 左手クロール<br>偶数 左手体側 右手クロール<br>※体側の手は水面に出して 肘を伸ばす | 200      | 0:06:40 |
| Swim           | 100 | × | 1  | 1           | 2' 20" | フォーミング ドリル意識   | 100      | 0:02:20 |
| M-Swim         | 75  | × | 4  | 2           | 1' 50" | レスト30"   | 600      | 0:14:40 |
| M-Swim         | 75  | × | 4  | 1           | 1' 40" | パドル・プルブイ<br>レスト30"                                     | 300      | 0:06:40 |
| Swim           | 200 | × | 2  | 1           | 4' 30" | ベースアップ   | 400      | 0:09:00 |
| C-down         | 100 | × | 1  | 1           | 3' 00" | 各自   | 100      | 0:03:00 |
| Total          |     |   |    |             |        |  | 2200     | 0:56:20 |