

テクニック

スタミナ

筋持久力  
18\_04\_11  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- ベースアップ 100
- 動作確認

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
	50	×	4	1	1' 05"	板キック	200	0:04:20
M-Swim	25	×	1	6	0' 30"	ハード	150	0:03:00
	175	×	1	6	2' 50"	スイム	1050	0:17:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチ動作すカーリング リカバリーゆっくり ※スカーリングはキャッチからフィニッシュまで リカバリーゆっくり	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
Drill	25	×	8	1	0' 40"	板キャッチアップ ※丁寧に	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
Swim	100	×	5	1	1' 25"	ベースアップ	500	0:07:05
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3050	0:57:05

テクニック

スタミナ

筋持久力  
18\_04\_11  
(水)



【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	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
	50	×	4	1	1' 15"	板キック	200	0:05:00
M-Swim	25	×	1	6	0' 30"	ハード	150	0:03:00
	175	×	1	6	3' 00"	スイム	1050	0:18:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチ動作すカーリング リカバリーゆっくり ※スカーリングはキャッチからフィニッシュまで リカバリーゆっくり	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' 45"	板キャッチアップ ※丁寧に	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
Swim	100	×	4	1	1' 35"	ベースアップ	400	0:06:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	0:59:40

テクニック

スタミナ

筋持久力  
18\_04\_11  
(水)



【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	100	×	3	1	2' 05"	チョイス	300	0:06:15
	50	×	4	1	1' 20"	板キック	200	0:05:20
M-Swim	25	×	1	5	0' 30"	ハード	125	0:02:30
	175	×	1	5	3' 30"	スイム	875	0:17:30
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチ動作すカーリング リカバリーゆっくり ※スカーリングはキャッチからフィニッシュまで リカバリーゆっくり	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"	板キャッチアップ ※丁寧に	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
Swim	100	×	4	1	1' 40"	ベースアップ	400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:57:45

テクニック

スタミナ

筋持久力  
18\_04\_11  
(水)



【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	100	×	3	1	2' 10"	チョイス	300	0:06:30
	50	×	4	1	1' 20"	板キック	200	0:05:20
M-Swim	25	×	1	5	0' 30"	ハード	125	0:02:30
	175	×	1	5	3' 50"	スイム	875	0:19:10
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチ動作すカーリング リカバリーゆっくり ※スカーリングはキャッチからフィニッシュまで リカバリーゆっくり	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"	板キャッチアップ ※丁寧に	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
Swim	100	×	3	1	1' 45"	ベースアップ	300	0:05:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:59:05

テクニック

スタミナ

筋持久力  
18\_04\_11  
(水)



【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	100	×	3	1	2' 20"	チョイス	300	0:07:00
	50	×	3	1	1' 20"	板キック	150	0:04:00
M-Swim	25	×	1	4	0' 30"	ハード	100	0:02:00
	175	×	1	4	4' 30"	スイム	700	0:18:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチ動作すカーリング リカバリーゆっくり ※スカーリングはキャッチからフィニッシュまで リカバリーゆっくり	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 05"	フォーミング ドリル意識	100	0:02:05
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キャッチアップ ※丁寧に	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 05"	フォーミング ドリル意識	100	0:02:05
Swim	100	×	3	1	1' 55"	ベースアップ	300	0:05:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:58:15

テクニック

スタミナ

筋持久力  
18\_04\_11  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- ベースアップ 100
- 動作確認

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	3	1	2' 30"	チョイス	300	0:07:30
	50	×	3	1	1' 30"	板キック	150	0:04:30
M-Swim	25	×	1	3	0' 40"	ハード	75	0:02:00
	175	×	1	3	5' 00"	スイム	525	0:15:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	キャッチ動作すカーリング リカバリーゆっくり ※スカーリングはキャッチからフィニッシュまで リカバリーゆっくり	200	0:07:20
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"	板キャッチアップ ※丁寧に	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
Swim	100	×	3	1	2' 10"	ベースアップ	300	0:06:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:58:10