



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ 100
- 動作確認

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_04\_16  
(月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
	50	×	4	1	1' 05"	板キック	200	0:04:20
M-Swim	50	×	2	10	0' 40"	レスト40" 5セット終わりに60"レスト	1000	0:13:20
Swim	100	×	1	1	1' 40"	イージー	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 右手クロール 左手で右の脇を押さえて12.5 スイム12.5 偶数 左手クロール 右手で左の脇を押さえて12.5 スイム12.5 ※ローリングしすぎないように	200	0:05:20
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	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	100	0:01:40
Swim	100	×	4	2	1' 25"	ドラックスーツ レスト60"	800	0:11:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:55:40

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_04\_16  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
	50	×	4	1	1' 15"	板キック	200	0:05:00
M-Swim	50	×	3	8	0' 45"	レスト45" 4セット終わりに60"レスト	1200	0:18:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	イージー	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手クロール 左手で右の脇を押さえて12.5 スイム12.5 偶数 左手クロール 右手で左の脇を押さえて12.5 スイム12.5 ※ローリングしすぎないように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	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	100	0:01:40
Swim	100	×	4	1	1' 30"	ベースタイムアップ	400	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:57:00

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_04\_16  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	50	×	8	1	1' 05"	チョイス	400	0:08:40
	50	×	4	1	1' 20"	板キック	200	0:05:20
M-Swim	50	×	2	10	0' 45"	レスト45" 5セット終わりに60"レスト	1000	0:15:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	イージー	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手クロール 左手で右の脇を押さえて12.5 スイム12.5 偶数 左手クロール 右手で左の脇を押さえて12.5 スイム12.5 ※ローリングしすぎないように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	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	100	0:01:40
Swim	100	×	4	1	1' 35"	ベースタイムアップ	400	0:06:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:55:20



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ 100
- 動作確認

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_04\_16  
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	8	1	1' 10"	チョイス	400	0:09:20
	50	×	4	1	1' 20"	板キック	200	0:05:20
M-Swim	50	×	2	8	0' 50"	レスト50" 4セット終わりに60"レスト	800	0:13:20
Swim	100	×	1	1	1' 40"	イージー	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手クロール 左手で右の脇を押さえて12.5 スイム12.5 偶数 左手クロール 右手で左の脇を押さえて12.5 スイム12.5 ※ローリングしすぎないように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	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	100	0:01:40
Swim	100	×	4	1	1' 40"	ベースタイムアップ	400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:54:40

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_04\_16  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	50	×	6	1	1' 15"	チョイス	300	0:07:30
	50	×	4	1	1' 30"	板キック	200	0:06:00
M-Swim	50	×	3	5	1' 00"	レスト30" 3セット終わりに60"レスト	750	0:15:00
Swim	50	×	1	1	1' 15"	イージー	50	0:01:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手クロール 左手で右の脇を押さえて12.5 スイム12.5 偶数 左手クロール 右手で左の脇を押さえて12.5 スイム12.5 ※ローリングしすぎないように	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
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' 10"	フォーミング	100	0:02:10
Swim	100	×	3	1	1' 55"	ベースタイムアップ	300	0:05:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:56:10

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_04\_16  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	50	×	6	1	1' 30"	チョイス	300	0:09:00
	50	×	4	1	1' 40"	板キック	200	0:06:40
M-Swim	50	×	3	3	1' 15"	レスト30"	450	0:11:15
Swim	50	×	1	1	1' 20"	イージー	50	0:01:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 右手クロール 左手で右の脇を押さえて12.5 スイム12.5 偶数 左手クロール 右手で左の脇を押さえて12.5 スイム12.5 ※ローリングしすぎないように	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板キャッチアップ 丁寧に	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング	100	0:02:20
Swim	100	×	3	1	2' 10"	ベースタイムアップ	300	0:06:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:57:05