

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_06_06
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- スピードアップ 100
- プル動作

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
	25	×	8	1	0' 30"	板キック	200	0:04:00
M-Swim	150	×	8	1	2' 10"	16ストロークで 残りはキック	1200	0:17:20
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	プルスカーリング ※胸とお腹の間で	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"	奇数 サイドキック右向き 左の肘を突き出して12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック左向き 右の肘を突き出して12.5 スイム12.5 ※肩が上がらないように 脇の下を開く	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 40"	フォーミング	200	0:03:20
Swim	100	×	3	2	1' 20"	レスト20"	600	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3250	0:58:20

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_06_06
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- スピードアップ 100
- プル動作

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
	25	×	8	1	0' 35"	板キック	200	0:04:40
M-Swim	150	×	6	1	2' 20"	16ストロークで 残りはキック	900	0:14:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	プルスカーリング ※胸とお腹の間で	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 サイドキック右向き 左の肘を突き出して12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック左向き 右の肘を突き出して12.5 スイム12.5 ※肩が上がらないように 脇の下を開く	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 45"	フォーミング	200	0:03:30
Swim	100	×	3	2	1' 25"	レスト20"	600	0:08:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	0:57:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_06_06
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- スピードアップ 100
- プル動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	6	1	1' 05"	チョイス	300	0:06:30
	25	×	8	1	0' 35"	板キック	200	0:04:40
M-Swim	150	×	6	1	2' 40"	18ストロークで 残りはキック	900	0:16:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	プルスカーリング ※胸とお腹の間で	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 サイドキック右向き 左の肘を突き出して12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック左向き 右の肘を突き出して12.5 スイム12.5 ※肩が上がらないように 脇の下を開く	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
Swim	100	×	3	2	1' 35"	レスト20"	600	0:09:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:56:50

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_06_06
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- スピードアップ 100
- プル動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	6	1	1' 10"	チョイス	300	0:07:00
	25	×	6	1	0' 40"	板キック	150	0:04:00
M-Swim	150	×	6	1	2' 45"	18ストロークで 残りはキック	900	0:16:30
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	プルスカーリング ※胸とお腹の間で	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 サイドキック右向き 左の肘を突き出して12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック左向き 右の肘を突き出して12.5 スイム12.5 ※肩が上がらないように 脇の下を開く	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
Swim	100	×	3	2	1' 45"	レスト20"	600	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:58:20

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_06_06
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- スピードアップ 100
- プル動作

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
	25	×	6	1	0' 45"	板キック	150	0:04:30
M-Swim	150	×	5	1	3' 15"	18ストロークで 残りはキック	750	0:16:15
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	プルスカーリング ※胸とお腹の間で	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング	100	0:01:55
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 サイドキック右向き 左の肘を突き出して12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック左向き 右の肘を突き出して12.5 スイム12.5 ※肩が上がらないように 脇の下を開く	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング	100	0:01:55
Swim	100	×	2	2	1' 50"	レスト20"	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:56:45

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_06_06
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- スピードアップ 100
- プル動作

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	4	1	1' 30"	チョイス	200	0:06:00
	25	×	6	1	0' 45"	板キック	150	0:04:30
M-Swim	150	×	4	1	3' 40"	18ストロークで 残りはキック	600	0:14:40
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	プルスカーリング ※胸とお腹の間で	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 15"	フォーミング	100	0:02:15
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 サイドキック右向き 左の肘を突き出して12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック左向き 右の肘を突き出して12.5 スイム12.5 ※肩が上がらないように 脇の下を開く	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 15"	フォーミング	100	0:02:15
Swim	100	×	2	2	2' 10"	レスト20"	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:57:00