

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_06_18
(月)



【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	300	×	4	1	4' 20"	一定ペース	1200	0:17:20
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	肘と肘を合わせてキック～ そのまま手の甲が合わさるまで下げて12.5 スイム12.5 ※肘を軽く外に向けて 深い位置で	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"	板クロール 奇数右手 偶数左手 ※お腹の前で一度静止	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
Swim	100	×	3	2	1' 20"	レスト30"	600	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3150	0:56:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_06_18
(月)



【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	300	×	4	1	4'45"	一定ペース	1200	0:19:00
Swim	50	×	1	1	1'00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	肘と肘を合わせてキック～ そのまま手の甲が合わさるまで下げて12.5 スイム12.5 ※肘を軽く外に向けて 深い位置で	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"	板クロール 奇数右手 偶数左手 ※お腹の前で一度静止	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1'45"	フォーミング	100	0:01:45
Swim	100	×	2	2	1'25"	レスト30"	400	0:05:40
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	0:56:45

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_06_18
(月)



【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' 40"	板キック	200	0:05:20
M-Swim	300	×	4	1	5' 20"	一定ペース	1200	0:21:20
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	肘と肘を合わせてキック～ そのまま手の甲が合わさるまで下げて12.5 スイム12.5 ※肘を軽く外に向けて 深い位置で	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール 奇数右手 偶数左手 ※お腹の前で一度静止	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
Swim	100	×	2	2	1' 35"	レスト30"	400	0:06:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:59:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_06_18
(月)



【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' 05"	チョイス	300	0:06:30
	25	×	8	1	0' 40"	板キック	200	0:05:20
M-Swim	300	×	3	1	5' 40"	一定ペース	900	0:17:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	肘と肘を合わせてキック～ そのまま手の甲が合わさるまで下げて12.5 スイム12.5 ※肘を軽く外に向けて 深い位置で	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール 奇数右手 偶数左手 ※お腹の前で一度静止	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
Swim	100	×	2	2	1' 45"	レスト30"	400	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:55:30

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_06_18
(月)



【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' 40"	板キック	150	0:04:00
M-Swim	300	×	3	1	6' 10"	一定ペース	900	0:18:30
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	肘と肘を合わせてキック～ そのまま手の甲が合わさるまで下げて12.5 スイム12.5 ※肘を軽く外に向けて 深い位置で	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"	板クロール 奇数右手 偶数左手 ※お腹の前で一度静止	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30"	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:58:30

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_06_18
(月)



【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	300	×	3	1	6' 45"	一定ペース	900	0:20:15
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	肘と肘を合わせてキック～ そのまま手の甲が合わさるまで下げて12.5 スイム12.5 ※肘を軽く外に向けて 深い位置で	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"	板クロール 奇数右手 偶数左手 ※お腹の前で一度静止	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 15"	フォーミング	100	0:02:15
Swim	100	×	2	1	2' 10"	頑張ろう！！	200	0:04:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:58:15