

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_07\_04  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- スピードアップ 50
- プッシュ(フィニッシュ)

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
Swim	50	×	3	4	0' 40"	レスト30"	600	0:08:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	ゆっくり	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング ※腿の前で 身体の外側に押すイメージ	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 顔上げ フィニッシュ意識 ※水を真後ろに強く押す	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	300	×	4	1	4' 30"	プルバイ	1200	0:18:00
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\_07\_04  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- スピードアップ 50
- プッシュ(フィニッシュ)

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
Swim	50	×	3	3	0' 45"	レスト30"	450	0:06:45
Swim	100	×	1	1	1' 45"	ゆっくり	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング ※腿の前で 身体の外側に押すイメージ	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"	板クロール 顔上げ フィニッシュ意識 ※水を真後ろに強く押す	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	300	×	4	1	4' 50"	プルバイ 1'35"	1200	0:19:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3050	0:59:35

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_07\_04  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- スピードアップ 50
- プッシュ(フィニッシュ)

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
	25	×	8	1	0' 40"	板キック	200	0:05:20
Swim	50	×	2	4	0' 45"	レスト15"	400	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	ゆっくり	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング ※腿の前で 身体の外側に押すイメージ	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"	板クロール 顔上げ フィニッシュ意識 ※水を真後ろに強く押す	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	300	×	3	1	5' 15"	プルバイ 1'45"	900	0:15:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:40

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_07\_04  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- スピードアップ 50
- プッシュ(フィニッシュ)

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	×	6	1	0' 40"	板キック	150	0:04:00
Swim	50	×	3	3	0' 50"	レスト20"	450	0:07:30
Swim	100	×	1	1	1' 50"	ゆっくり	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング ※腿の前で 身体の外側に押すイメージ	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"	板クロール 顔上げ フィニッシュ意識 ※水を真後ろに強く押す	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
M-Swim	300	×	3	1	5' 30"	プルバイ 1'50"	900	0:16:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:40

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_07\_04  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- スピードアップ 50
- プッシュ(フィニッシュ)

E

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
Swim	50	×	3	2	0' 55"	レスト30"	300	0:05:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	フィニッシュスカーリング ※腿の前で 身体の外側に押すイメージ	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板クロール 顔上げ フィニッシュ意識 ※水を真後ろに強く押す	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
M-Swim	300	×	3	1	6' 00"	プルバイ 2'00"	900	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:57:30

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_07\_04  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- スピードアップ 50
- プッシュ(フィニッシュ)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	4	1	1' 20"	チョイス	200	0:05:20
	25	×	4	1	0' 45"	板キック	100	0:03:00
Swim	50	×	3	2	1' 10"	レスト30"	300	0:07:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	6	1	0' 55"	フィニッシュスカーリング ※腿の前で 身体の外側に押すイメージ	150	0:05:30
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング	100	0:02:20
Drill	25	×	6	1	0' 55"	板クロール 顔上げ フィニッシュ意識 ※水を真後ろに強く押す	150	0:05:30
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング	100	0:02:20
M-Swim	300	×	3	1	6' 45"	プルバイ 2'15"	900	0:20:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:56:35