

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_07\_16  
(月)



【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	200	×	2	1	3' 50"	チョイス	400	0:07:40
	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"	奇数 板右手フィニッシュスカーリング12・5 片手スイム12・5 偶数 板左手フィニッシュスカーリング12・5 片手スイム12・5 ※外側に払うイメージを	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"	キャッチアップ フィニッシュ後3秒静止 ※押し切るイメージを	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	200	×	6	1	2' 55"	ストロークカウント 15~17以内で	1200	0:17:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:57:15

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_07\_16  
(月)



【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	200	×	2	1	3' 55"	チョイス	400	0:07:50
	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"	奇数 板右手フィニッシュスカーリング12・5 片手スイム12・5 偶数 板左手フィニッシュスカーリング12・5 片手スイム12・5 ※外側に払うイメージを	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"	キャッチアップ フィニッシュ後3秒静止 ※押し切るイメージを	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	200	×	5	1	3' 10"	ストロークカウント 16~18以内で	1000	0:15:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:55:55

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_07\_16  
(月)



【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	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
	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"	奇数 板右手フィニッシュスカーリング12・5 片手スイム12・5 偶数 板左手フィニッシュスカーリング12・5 片手スイム12・5 ※外側に払うイメージを	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"	キャッチアップ フィニッシュ後3秒静止 ※押し切るイメージを	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	200	×	5	1	3' 30"	ストロークカウント 16~18以内で	1000	0:17:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:57:45

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_07\_16  
(月)



【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	200	×	1	1	4' 00"	チョイス	200	0:04:00
	25	×	8	1	0' 40"	板キック	200	0:05:20
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"	奇数 板右手フィニッシュスカーリング12・5 片手スイム12・5 偶数 板左手フィニッシュスカーリング12・5 片手スイム12・5 ※外側に払うイメージを	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"	キャッチアップ フィニッシュ後3秒静止 ※押し切るイメージを	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
M-Swim	200	×	5	1	3' 45"	ストロークカウント 16~18以内で	1000	0:18:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:56:45

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_07\_16  
(月)



【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	200	×	1	1	4' 20"	チョイス	200	0:04:20
	25	×	8	1	0' 40"	板キック	200	0:05:20
Swim	50	×	3	2	1' 00"	レスト30"	300	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 板右手フィニッシュスカーリング12・5 片手スイム12・5 偶数 板左手フィニッシュスカーリング12・5 片手スイム12・5 ※外側に払うイメージを	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"	キャッチアップ フィニッシュ後3秒静止 ※押し切るイメージを	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
M-Swim	200	×	4	1	4' 15"	ストロークカウント 18~20以内で	800	0:17:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:40

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_07\_16  
(月)



【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	200	×	1	1	4' 40"	チョイス	200	0:04:40
	25	×	8	1	0' 45"	板キック	200	0:06:00
Swim	50	×	3	2	1' 15"	レスト30"	300	0:07:30
Swim	100	×	1	1	2' 20"	ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 板右手フィニッシュスカーリング12・5 片手スイム12・5 偶数 板左手フィニッシュスカーリング12・5 片手スイム12・5 ※外側に払うイメージを	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"	キャッチアップ フィニッシュ後3秒静止 ※押し切るイメージを	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング	100	0:02:20
M-Swim	200	×	3	1	4' 45"	ストロークカウント 20~22以内で	600	0:14:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:57:05