

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_07\_25  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	100	×	4	1	1' 50"	チョイス	400	0:07:20
	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 体側右向き 右手クロール 偶数 体側左向き 左手クロール ※キャッチ動作で肘を立てて 水面に肘が出ないように	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"	奇数 板左手 右手フィニッシュ動作のみ12.5 片手スイム12.5 偶数 板右手 左手フィニッシュ動作のみ12.5 片手スイム12.5 ※払うイメージを意識して	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	100	×	2	4	1' 20"	頑張ろう！！	800	0:10:40
	100	×	1	4	1' 40"	繰り返し	400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:56:45

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_07\_25  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	100	×	4	1	2' 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' 45"	奇数 体側右向き 右手クロール 偶数 体側左向き 左手クロール ※キャッチ動作で肘を立てて 水面に肘が出ないように	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"	奇数 板左手 右手フィニッシュ動作のみ12.5 片手スイム12.5 偶数 板右手 左手フィニッシュ動作のみ12.5 片手スイム12.5 ※払うイメージを意識して	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	100	×	2	4	1' 30"	頑張ろう！！	800	0:12:00
	100	×	1	4	1' 50"	繰り返し	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3050	0:58:55

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_07\_25  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	100	×	3	1	2' 05"	チョイス	300	0:06:15
	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' 45"	奇数 体側右向き 右手クロール 偶数 体側左向き 左手クロール ※キャッチ動作で肘を立てて 水面に肘が出ないように	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"	奇数 板左手 右手フィニッシュ動作のみ12.5 片手スイム12.5 偶数 板右手 左手フィニッシュ動作のみ12.5 片手スイム12.5 ※払うイメージを意識して	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	100	×	2	4	1' 35"	頑張ろう！！	800	0:12:40
	100	×	1	4	2' 00"	繰り返し	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:58:30

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_07\_25  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	100	×	3	1	2' 10"	チョイス	300	0:06:30
	25	×	6	1	0' 40"	板キック	150	0:04:00
Swim	50	×	3	2	0' 50"	レスト20"	300	0:05:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	ゆっくり	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 体側右向き 右手クロール 偶数 体側左向き 左手クロール ※キャッチ動作で肘を立てて 水面に肘が出ないように	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"	奇数 板左手 右手フィニッシュ動作のみ12.5 片手スイム12.5 偶数 板右手 左手フィニッシュ動作のみ12.5 片手スイム12.5 ※払うイメージを意識して	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
M-Swim	100	×	2	4	1' 45"	頑張ろう！！	800	0:14:00
	100	×	1	4	2' 00"	繰り返し	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:58:00

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_07\_25  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	100	×	2	1	2' 15"	チョイス	200	0:04:30
	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' 50"	奇数 体側右向き 右手クロール 偶数 体側左向き 左手クロール ※キャッチ動作で肘を立てて 水面に肘が出ないように	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 板左手 右手フィニッシュ動作のみ12.5 片手スイム12.5 偶数 板右手 左手フィニッシュ動作のみ12.5 片手スイム12.5 ※払うイメージを意識して	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
M-Swim	100	×	2	3	1' 55"	頑張ろう！！	600	0:11:30
	100	×	1	3	2' 20"	繰り返し	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:56:40

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_07\_25  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	100	×	2	1	2' 30"	チョイス	200	0:05:00
	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' 50"	奇数 体側右向き 右手クロール 偶数 体側左向き 左手クロール ※キャッチ動作で肘を立てて 水面に肘が出ないように	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 板左手 右手フィニッシュ動作のみ12.5 片手スイム12.5 偶数 板右手 左手フィニッシュ動作のみ12.5 片手スイム12.5 ※払うイメージを意識して	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング	100	0:02:20
M-Swim	100	×	1	3	2' 15"	頑張ろう！！	300	0:06:45
	100	×	1	3	2' 30"	繰り返し	300	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:56:45