

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_07\_27  
(金)



【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' 50"	チョイス	400	0:07:40
	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 体側クロール 右向き 右手 偶数 体側クロール 左向き 左手 ※肘が水面に出ないように	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"	プルブイ 足首で挟んでフィニッシュスカーリング12.5 スイム12.5 ※ローリング動作をしないように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	150	×	7	1	2' 30"	ストローク数一定 16~18 ビルドアップ/50	1050	0:17:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:56:45

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_07\_27  
(金)



【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	×	3	3	0' 50"	レスト20"	450	0:07:30
Swim	100	×	1	1	1' 45"	ゆっくり	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 体側クロール 右向き 右手 偶数 体側クロール 左向き 左手 ※肘が水面に出ないように	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"	ブルブイ 足首で挟んでフィニッシュスカーリング12.5 スイム12.5 ※ローリング動作をしないように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	150	×	6	1	2' 45"	ストローク数一定 16~18 ビルドアップ/50	900	0:16:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:57:35

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_07\_27  
(金)



【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' 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	3	0' 55"	レスト20"	450	0:08:15
Swim	100	×	1	1	1' 50"	ゆっくり	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 体側クロール 右向き 右手 偶数 体側クロール 左向き 左手 ※肘が水面に出ないように	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"	ブルブイ 足首で挟んでフィニッシュスカーリング12.5 スイム12.5 ※ローリング動作をしないように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
M-Swim	150	×	6	1	2' 55"	ストローク数一定 16~18 ビルドアップ/50	900	0:17:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:55:55

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_07\_27  
(金)



【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' 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' 10"	レスト20"	300	0:07:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 体側クロール 右向き 右手 偶数 体側クロール 左向き 左手 ※肘が水面に出ないように	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"	プルブイ 足首で挟んでフィニッシュスカーリング12.5 スイム12.5 ※ローリング動作をしないように	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
M-Swim	150	×	5	1	3' 15"	ストローク数一定 16~18 ビルドアップ/50	750	0:16:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:56:15