

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_08\_01  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- フォーミング 200
- 動作確認

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 奇数バタフライ 偶数クロール	200	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック6秒チェンジ ※90度 身体に対してキックの幅が同じになるように	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 00"	フォーミング	400	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュ後 リカバリー一度戻して ※手を搔いて リカバリー動作を一度戻して 反対の手に	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 00"	フォーミング	400	0:06:00
M-Swim	300	×	4	1	4' 20"	奇数本数 プルブイ 偶数本数 スイム	1200	0:17:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	オールアウト	100	0:02:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:58:20

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_08\_01  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- フォーミング 200
- 動作確認

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' 40"	板キック 奇数バタフライ 偶数クロール	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック6秒チェンジ ※90度 身体に対してキックの幅が同じになるように	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 15"	フォーミング	400	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュ後 リカバリー一度戻して ※手を掻いて リカバリー動作を一度戻して 反対の手に	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 15"	フォーミング	200	0:03:15
M-Swim	300	×	4	1	4' 45"	奇数本数 プルブイ 偶数本数 スイム	1200	0:19:00
Swim	25	×	2	1	0' 40"	オールアウト	50	0:01:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	0:58:25

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_08\_01  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- フォーミング 200
- 動作確認

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 奇数バタフライ 偶数クロール	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック6秒チェンジ ※90度 身体に対してキックの幅が同じになるように	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュ後 リカバリー一度戻して ※手を掻いて リカバリー動作を一度戻して 反対の手に	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング	200	0:03:40
M-Swim	300	×	4	1	5' 15"	奇数本数 プルブイ 偶数本数 スイム	1200	0:21:00
Swim	25	×	2	1	0' 40"	オールアウト	50	0:01:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:56:15

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_08\_01  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- フォーミング 200
- 動作確認

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	×	8	1	0' 45"	板キック 奇数バタフライ 偶数クロール	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック6秒チェンジ ※90度 身体に対してキックの幅が同じになるように	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 50"	フォーミング	200	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュ後 リカバリー一度戻して ※手を搔いて リカバリー動作を一度戻して 反対の手に	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 50"	フォーミング	200	0:03:50
M-Swim	300	×	4	1	5' 30"	奇数本数 プルブイ 偶数本数 スイム	1200	0:22:00
Swim	25	×	2	1	0' 40"	オールアウト	50	0:01:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:58:30

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_08\_01  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- フォーミング 200
- 動作確認

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' 45"	板キック 奇数バタフライ 偶数クロール	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	サイドキック6秒チェンジ ※90度 身体に対してキックの幅が同じになるように	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 10"	フォーミング	200	0:04:10
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュ後 リカバリー一度戻して ※手を掻いて リカバリー動作を一度戻して 反対の手に	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 10"	フォーミング	200	0:04:10
M-Swim	300	×	3	1	6' 15"	奇数本数 プルブイ 偶数本数 スイム	900	0:18:45
Swim	25	×	4	1	0' 45"	オールアウト	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:56:55

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_08\_01  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- フォーミング 200
- 動作確認

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	×	6	1	0' 45"	板キック 奇数バタフライ 偶数クロール	150	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	サイドキック6秒チェンジ ※90度 身体に対してキックの幅が同じになるように	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フォーミング	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュ後 リカバリー一度戻して ※手を搔いて リカバリー動作を一度戻して 反対の手に	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フォーミング	200	0:04:30
M-Swim	300	×	3	1	7' 00"	奇数本数 プルブイ 偶数本数 スイム	900	0:21:00
Swim	25	×	2	1	0' 45"	オールアウト	50	0:01:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:57:20