

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_08_15
(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	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
	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"	体側 横向き 片手クロール ※奇数 右手 偶数 左手	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 10"	フォーミング	400	0:06:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ドッグパドル 左手フィニッシュ 偶数 左手ドッグパドル 右手フィニッシュ ※キャッチとフィニッシュのバランスを取って	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 10"	フォーミング	400	0:06:20
M-Swim	50	×	1	5	0' 40"	ハード	250	0:03:20
	150	×	1	5	2' 30"	呼吸整えて 繰り返し	750	0:12:30
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							3000	0:58:10

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_08_15
(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	50	×	8	1	1' 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"	体側 横向き 片手クロール ※奇数 右手 偶数 左手	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 20"	フォーミング	400	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ドッグパドル 左手フィニッシュ 偶数 左手ドッグパドル 右手フィニッシュ ※キャッチとフィニッシュのバランスを取って	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 20"	フォーミング	200	0:03:20
M-Swim	50	×	1	5	0' 45"	ハード	250	0:03:45
	150	×	1	5	2' 40"	呼吸整えて 繰り返し	750	0:13:20
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							2800	0:58:05

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_08_15
(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	50	×	6	1	1' 05"	チョイス	300	0:06:30
	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"	体側 横向き 片手クロール ※奇数 右手 偶数 左手	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 30"	フォーミング	400	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ドッグパドル 左手フィニッシュ 偶数 左手ドッグパドル 右手フィニッシュ ※キャッチとフィニッシュのバランスを取って	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30
M-Swim	50	×	1	5	0' 45"	ハード	250	0:03:45
	150	×	1	5	2' 50"	呼吸整えて 繰り返し	750	0:14:10
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							2700	0:57:55

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_08_15
(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	50	×	6	1	1' 05"	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"	体側 横向き 片手クロール ※奇数 右手 偶数 左手	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 45"	フォーミング	400	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ドッグパドル 左手フィニッシュ 偶数 左手ドッグパドル 右手フィニッシュ ※キャッチとフィニッシュのバランスを取って	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
M-Swim	50	×	1	4	0' 50"	ハード	200	0:03:20
	150	×	1	4	2' 55"	呼吸整えて 繰り返し	600	0:11:40
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							2500	0:56:45

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_08_15
(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	50	×	4	1	1' 10"	チョイス	200	0:04:40
	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"	体側 横向き 片手クロール ※奇数 右手 偶数 左手	200	0:06:40
Swim	200	×	2	1	4' 15"	フォーミング	400	0:08:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手ドッグパドル 左手フィニッシュ 偶数 左手ドッグパドル 右手フィニッシュ ※キャッチとフィニッシュのバランスを取って	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 15"	フォーミング	200	0:04:15
M-Swim	50	×	1	4	0' 55"	ハード	200	0:03:40
	150	×	1	4	3' 15"	呼吸整えて 繰り返し	600	0:13:00
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							2350	0:57:55

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_08_15
(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	50	×	4	1	1' 30"	チョイス	200	0:06:00
	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"	体側 横向き 片手クロール ※奇数 右手 偶数 左手	200	0:06:40
Swim	200	×	2	1	4' 30"	フォーミング	400	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手ドッグパドル 左手フィニッシュ 偶数 左手ドッグパドル 右手フィニッシュ ※キャッチとフィニッシュのバランスを取って	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フォーミング	200	0:04:30
M-Swim	50	×	1	3	1' 10"	ハード	150	0:03:30
	150	×	1	3	3' 40"	呼吸整えて 繰り返し	450	0:11:00
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							2150	0:57:50