



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - フォーミング 400
 - 動作確認

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_09_10
(月)

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 バタフライ12.5 クロール12.5	200	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 左手体側 右手クロール 偶数 右手体側 左手クロール ※ローリング動作	200	0:05:20
Swim	400	×	1	1	6' 30"	フォーミング	400	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ムーブスカーリング(肘を伸ばして) ※キャッチからフィニッシュ12回以上に分けて	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	オールアウト	100	0:02:40
M-Swim	300	×	5	1	4' 15"	一定ペースで	1500	0:21:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:58:25



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - フォーミング 400
 - 動作確認

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_09_10
(月)

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 バタフライ12.5 クロール12.5	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手体側 右手クロール 偶数 右手体側 左手クロール ※ローリング動作	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	6' 30"	フォーミング	400	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ムーブスカーリング(肘を伸ばして) ※キャッチからフィニッシュ12回以上に分けて	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	オールアウト	100	0:02:40
M-Swim	300	×	4	1	4' 45"	一定ペースで	1200	0:19:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:58:10



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - フォーミング 400
 - 動作確認

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_09_10
(月)

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 バタフライ12.5 クロール12.5	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手体側 右手クロール 偶数 右手体側 左手クロール ※ローリング動作	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	7' 30"	フォーミング	400	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ムーブスカーリング(肘を伸ばして) ※キャッチからフィニッシュ12回以上に分けて	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	オールアウト	100	0:02:40
M-Swim	300	×	4	1	5' 10"	一定ペースで	1200	0:20:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	1:00:00



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - フォーミング 400
 - 動作確認

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_09_10
(月)

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 バタフライ12.5 クロール12.5	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手体側 右手クロール 偶数 右手体側 左手クロール ※ローリング動作	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	7' 00"	フォーミング	400	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ムーブスカーリング(肘を伸ばして) ※キャッチからフィニッシュ12回以上に分けて	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
Swim	25	×	4	1	0' 40"	オールアウト	100	0:02:40
M-Swim	300	×	4	1	5' 20"	一定ペースで	1200	0:21:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:59:40



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - フォーミング 400
 - 動作確認

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_09_10
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】			●					
			●					
			●					
W-up	50	×	4	1	1' 15"	チョイス	200	0:05:00
	25	×	8	1	0' 45"	板キック バタフライ12.5 クロール12.5	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手体側 右手クロール 偶数 右手体側 左手クロール ※ローリング動作	200	0:06:40
Swim	400	×	1	1	8' 20"	フォーミング	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ムーブスカーリング(肘を伸ばして) ※キャッチからフィニッシュ12回以上に分けて	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
Swim	25	×	4	1	0' 45"	オールアウト	100	0:03:00
M-Swim	300	×	3	1	6' 15"	一定ペースで	900	0:18:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:59:35



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - フォーミング 400
 - 動作確認

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_09_10
(月)

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	×	8	1	0' 50"	板キック バタフライ12.5 クロール12.5	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手体側 右手クロール 偶数 右手体側 左手クロール ※ローリング動作	200	0:06:40
Swim	400	×	1	1	8' 40"	フォーミング	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ムーブスカーリング(肘を伸ばして) ※キャッチからフィニッシュ12回以上に分けて	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング	100	0:02:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	オールアウト	100	0:03:00
M-Swim	300	×	2	1	6' 45"	一定ペースで	600	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:57:10