



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フォーミング 400
- 動作確認

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_09\_14  
(金)

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 バタフライ12.5 クロール12.5	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	体側キック12.5 スイム12.5 ※ローリングを意識して	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"	奇数 右手前 左手クロール 偶数 左手前 右手クロール ※フラットを必ず作り ローリングしすぎない	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	6' 30"	フォーミング	400	0:06:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	オールアウト	100	0:02:40
M-Swim	75	×	6	2	1' 10"	レスト60" (Aはバタフライ25 クロール75)	900	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2900</b>	<b>0:58:00</b>



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フォーミング 400
- 動作確認

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_09\_14  
(金)

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 バタフライ12.5 クロール12.5	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	体側キック12.5 スイム12.5 ※ローリングを意識して	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"	奇数 右手前 左手クロール 偶数 左手前 右手クロール ※フラットを必ず作り ローリングしすぎない	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	7' 30"	フォーミング	400	0:07:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	オールアウト	100	0:02:40
M-Swim	75	×	6	2	1' 15"	レスト60"	900	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2800</b>	<b>0:59:15</b>



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フォーミング 400
- 動作確認

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_09\_14  
(金)

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 バタフライ12.5 クロール12.5	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	体側キック12.5 スイム12.5 ※ローリングを意識して	200	0:06:40
Swim	400	×	1	1	8' 00"	フォーミング	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手前 左手クロール 偶数 左手前 右手クロール ※フラットを必ず作り ローリングしすぎない	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	8' 00"	フォーミング	400	0:08:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	オールアウト	100	0:02:40
M-Swim	75	×	4	2	1' 25"	レスト60"	600	0:11:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2500</b>	<b>0:58:10</b>



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フォーミング 400
- 動作確認

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_09\_14  
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	3	1	2' 20"	チョイス	300	0:07:00
	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"	体側キック12.5 スイム12.5 ※ローリングを意識して	200	0:06:40
Swim	300	×	1	1	6' 30"	フォーミング	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手前 左手クロール 偶数 左手前 右手クロール ※フラットを必ず作り ローリングしすぎない	200	0:06:40
Swim	300	×	1	1	6' 30"	フォーミング	300	0:06:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	オールアウト	100	0:03:00
M-Swim	75	×	4	2	1' 40"	レスト60"	600	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2300</b>	<b>0:58:40</b>