



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - リカバリー動作
 - 100設定タイム

テクニック 筋持久力 スタミナ
19_02_13
(水)

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
Swim	100	×	10	1	1' 40"		1分20秒以内で	1000	0:16:40
Swim	100	×	1	1	1' 50"		イージー	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 40"		片手クロール 奇数右手 偶数左手 ※片手でお腹抑えて ローリングしすぎないように 入水した手はしっかりと伸ばす	200	0:05:20
Swim	50	×	4	1	0' 50"		フォーミング	200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"		キャッチアップ ※フィニッシュのタイミングで呼吸 1/3呼吸	200	0:05:20
M-Swim	200	×	6	1	2' 50"		一定ペース	1200	0:17:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3400	0:59:50



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - リカバリー動作
 - 100設定タイム

テクニック 筋持久力 スタミナ
19_02_13
(水)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】			●						
			●						
			●						
W-up	100	×	4	1	1' 55"		チョイス	400	0:07:40
Swim	100	×	10	1	1' 45"		1分25秒以内で	1000	0:17:30
Swim	100	×	1	1	1' 50"		イージー	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"		片手クロール 奇数右手 偶数左手 ※片手でお腹抑えて ローリングしすぎないように 入水した手はしっかりと伸ばす	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0' 50"		フォーミング	200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"		キャッチアップ ※フィニッシュのタイミングで呼吸 1/3呼吸	200	0:06:00
M-Swim	200	×	5	1	3' 05"		一定ペース	1000	0:15:25
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3200	1:00:45



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - リカバリー動作
 - 100設定タイム

テクニック 筋持久力 スタミナ
19_02_13
(水)

C

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
Swim	100	×	8	1	1' 50"		1分30秒以内で	800	0:14:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		片手クロール 奇数右手 偶数左手 ※片手でお腹抑えて ローリングしすぎないように 入水した手はしっかりと伸ばす	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0' 55"		フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"		キャッチアップ ※フィニッシュのタイミングで呼吸 1/3呼吸	200	0:06:00
M-Swim	200	×	5	1	3' 30"		一定ペース	1000	0:17:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3000	1:00:50



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - リカバリー動作
 - 100設定タイム

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_02_13
(水)

D

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
Swim	100	×	8	1	1' 55"		1分40秒以内で	800	0:15:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		片手クロール 奇数右手 偶数左手 ※片手でお腹抑えて ローリングしすぎないように 入水した手はしっかりと伸ばす	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0' 55"		フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"		キャッチアップ ※フィニッシュのタイミングで呼吸 1/3呼吸	200	0:06:00
M-Swim	200	×	4	1	3' 45"		一定ペース	800	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2800	0:59:00

テクニック

筋持久力

スタミナ

19_02_13

(水)

【テーマ】

●インターバル(ロング)

●リカバリー動作

●100設定タイム



E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】			●						
			●						
			●						
W-up	100	×	4	1	2' 10"		チョイス	400	0:08:40
Swim	100	×	7	1	2' 15"		1分55秒以内で	700	0:15:45
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"		片手クロール 奇数右手 偶数左手 ※片手でお腹抑えて ローリングしすぎないように 入水した手はしっかりと伸ばす	200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	1' 10"		フォーミング	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"		キャッチアップ ※フィニッシュのタイミングで呼吸 1/3呼吸	200	0:06:40
M-Swim	200	×	3	1	4' 10"		一定ペース	600	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:59:55

テクニック

筋持久力

スタミナ

19_02_13

(水)

【テーマ】

●インターバル(ロング)

●リカバリー動作

●100設定タイム



F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】			●						
			●						
			●						
W-up	100	×	3	1	2' 30"		チョイス	300	0:07:30
Swim	100	×	6	1	2' 40"		2分10秒以内で	600	0:16:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"		イージー	100	0:02:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"		片手クロール 奇数右手 偶数左手 ※片手でお腹抑えて ローリングしすぎないように 入水した手はしっかりと伸ばす	200	0:07:20
Swim	50	×	4	1	1' 20"		フォーミング	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"		キャッチアップ ※フィニッシュのタイミングで呼吸 1/3呼吸	200	0:07:20
M-Swim	200	×	2	1	4' 30"		一定ペース	400	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:58:00