



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

A

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】							
W-up	100	×	4	1	1' 50"	400	0:07:20
Swim	100	×	10	1	1' 40"	1000	0:16:40
Swim	100	×	1	1	1' 50"	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 40"	200	0:05:20
					片手クロール 奇数右手 偶数左手 ※片手でお腹抑えて ローリングしそぎないように 入水した手はしっかりと伸ばす		
Swim	50	×	4	1	0' 50"	200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	200	0:05:20
					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		
M-Swim	200	×	6	1	2' 50"	1200	0:17:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	100	0:03:00
Total						3400	0:59:50



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

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 ローリングしそぎないように 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

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 ローリングしそぎないように 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"	400	0:08:00
Swim	100	×	8	1	1' 55"	800	0:15:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	200	0:06:00
					片手クロール 奇数右手 偶数左手 ※片手でお腹抑えて ローリングしそぎないように 入水した手はしっかりと伸ばす		
Swim	50	×	4	1	0' 55"	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	200	0:06:00
					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		
M-Swim	200	×	4	1	3' 45"	800	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	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 ローリングしそぎないように 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 ローリングしそぎないように 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