

テクニック

筋持久力

スタミナ

19\_02\_25

(月)



【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"	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"	1/1呼吸 肘を確認12.5 スイム12.5 ※肘が落ちないように目視	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"	親指を引きずってクロール12.5 スイム12.5 ※しっかりとフィニッシュから	200	0:05:20
M-Swim	300	×	4	1	4' 15"	1' 25"	1200	0:17:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3400	0:59:50

テクニック

筋持久力

スタミナ

19\_02\_25

(月)



【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	×	8	1	1' 45"	1分25秒以内で	800	0:14:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	イージー	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	1/1呼吸 肘を確認12.5 スイム12.5 ※肘が落ちないように目視	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"	親指を引きずってクロール12.5 スイム12.5 ※しっかりとフィニッシュから	200	0:06:00
M-Swim	300	×	4	1	4' 40"	1' 30"+10"	1200	0:18:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	1:00:30

テクニック

筋持久力

スタミナ

19\_02\_25

(月)



【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"	1/1呼吸 肘を確認12.5 スイム12.5 ※肘が落ちないように目視	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"	親指を引きずってクロール12.5 スイム12.5 ※しっかりとフィニッシュから	200	0:06:00
M-Swim	300	×	4	1	4' 50"	1' 35"+05"	1200	0:19:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	1:02:40



- 【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\_25  
(月)

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"	1/1呼吸 肘を確認12.5 スイム12.5 ※肘が落ちないように目視	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"	親指を引きずってクロール12.5 スイム12.5 ※しっかりとフィニッシュから	200	0:06:00
M-Swim	300	×	3	1	5' 20"	1' 45"+05"	900	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	1:00:00

テクニック

筋持久力

スタミナ

19\_02\_25

(月)



【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	×	5	1	2' 15"	1分55秒以内で	500	0:11:15
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	1/1呼吸 肘を確認12.5 スイム12.5 ※肘が落ちないように目視	200	0:06:40
Swim	50	×	3	1	1' 10"	フォーミング	150	0:03:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	親指を引きずってクロール12.5 スイム12.5 ※しっかりとフィニッシュから	200	0:06:40
M-Swim	300	×	3	1	6' 20"	2' 05"+05"	900	0:19:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	1:00:45

テクニック

筋持久力

スタミナ

19\_02\_25

(月)



【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	×	4	1	2' 30"		チョイス	400	0:10:00
Swim	100	×	4	1	2' 40"		2分10秒以内で	400	0:10:40
Swim	100	×	1	1	2' 30"		イージー	100	0:02:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"		1/1呼吸 肘を確認12.5 スイム12.5 ※肘が落ちないように目視	200	0:07:20
Swim	50	×	3	1	1' 20"		フォーミング	150	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"		親指を引きずってクロール12.5 スイム12.5 ※しっかりとフィニッシュから	200	0:07:20
M-Swim	300	×	2	1	6' 50"		2' 15"+05"	600	0:13:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2150	0:58:30