



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認
- 50本数多め

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_04_05
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	3' 50"	チョイス	400	0:07:40
Swim	50	×	18	1	0' 45"	一定ペース	900	0:13:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	手の甲を腰に当てて 片手クロール ※奇数右手 偶数左手 ローリング意識	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"	片手前キック 呼吸毎にフラット・45度サイド・90度サイドキックに ※ローリングの形 奇数右手 偶数左手	200	0:06:00
M-Swim	200	×	6	1	3' 00"	AはIM	1200	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	0:59:30



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認
- 50本数多め

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_04_05
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	2	1	3' 55"	チョイス	400	0:07:50
Swim	50	×	20	1	0' 50"	一定ペース	1000	0:16:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	手の甲を腰に当てて 片手クロール ※奇数右手 偶数左手 ローリング意識	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"	片手前キック 呼吸毎にフラット・45度サイド・90度サイドキックに ※ローリングの形 奇数右手 偶数左手	200	0:06:00
M-Swim	200	×	4	1	3' 30"	一定ペース	800	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:59:10



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認
- 50本数多め

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_04_05
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Swim	50	×	18	1	0' 55"	一定ペース	900	0:16:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	手の甲を腰に当てて 片手クロール ※奇数右手 偶数左手 ローリング意識	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"	片手前キック 呼吸毎にフラット・45度サイド・90度サイドキックに ※ローリングの形 奇数右手 偶数左手	200	0:06:00
M-Swim	200	×	4	1	3' 50"	一定ペース	800	0:15:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	1:00:30



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認
- 50本数多め

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_04_05
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30
Swim	50	×	16	1	1' 10"	一定ペース	800	0:18:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	手の甲を腰に当てて 片手クロール ※奇数右手 偶数左手 ローリング意識	200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	1' 15"	フォーミング	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手前キック 呼吸毎にフラット・45度サイド・90度サイドキックに ※ローリングの形 奇数右手 偶数左手	200	0:06:40
M-Swim	200	×	3	1	4' 15"	一定ペース	600	0:12:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:59:15