



- 【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_10
(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	50	×	22	1	0' 45"	一定ペース	1100	0:16:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 キャッチスカーリング顔上げ12.5 スイム12.5 偶数 フィニッシュスカーリング顔上げ12.5 スイム12.5 ※体重を前に乗せる	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"	手の甲を腰に当てて 奇数右手 偶数左手 ※ローリング動作意識	200	0:06:00
M-Swim	150	×	8	1	2' 00"	40秒ベース	1200	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3500	1:00:10



- 【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_10
(水)

B

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	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"	奇数 キャッチスカーリング顔上げ12.5 スイム12.5 偶数 フィニッシュスカーリング顔上げ12.5 スイム12.5 ※体重を前に乗せる	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"	手の甲を腰に当てて 奇数右手 偶数左手 ※ローリング動作意識	200	0:06:00
M-Swim	150	×	8	1	2' 15"	45秒ベース	1200	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	0:59:10

テクニック

筋持久力

スタミナ

19_04_10

(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認
- 50本数多め

C

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	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"	奇数 キャッチスカーリング顔上げ12.5 スイム12.5 偶数 フィニッシュスカーリング顔上げ12.5 スイム12.5 ※体重を前に乗せる	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"	手の甲を腰に当てて 奇数右手 偶数左手 ※ローリング動作意識	200	0:06:00
M-Swim	150	×	8	1	2' 30"	50秒ベース	1200	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	1:01:30



- 【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_10
(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	50	×	18	1	0' 50"		一定ペース	900	0:15:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		奇数 キャッチスカーリング顔上げ12.5 スイム12.5 偶数 フィニッシュスカーリング顔上げ12.5 スイム12.5 ※体重を前に乗せる	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"		手の甲を腰に当てて 奇数右手 偶数左手 ※ローリング動作意識	200	0:06:00
M-Swim	150	×	6	1	2' 30"		50秒ベース	900	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3000	0:58:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_04_10
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認
- 50本数多め

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	50	×	16	1	1' 00"	一定ペース	800	0:16:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 キャッチスカーリング顔上げ12.5 スイム12.5 偶数 フィニッシュスカーリング顔上げ12.5 スイム12.5 ※体重を前に乗せる	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"	手の甲を腰に当てて 奇数右手 偶数左手 ※ローリング動作意識	200	0:06:40
M-Swim	150	×	4	1	3' 00"	60秒ベース	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:59:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_04_10
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認
- 50本数多め

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	2	1	2' 10"	チョイス	200	0:04:20
Swim	50	×	12	1	1' 15"	一定ペース	600	0:15:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"	イージー	100	0:02:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 キャッチスカーリング顔上げ12.5 スイム12.5 偶数 フィニッシュスカーリング顔上げ12.5 スイム12.5 ※体重を前に乗せる	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"	手の甲を腰に当てて 奇数右手 偶数左手 ※ローリング動作意識	200	0:07:20
M-Swim	150	×	4	1	3' 45"	75秒ベース	600	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:59:50