

テクニック

筋持久力

スタミナ  
19\_04\_26  
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認
- 50本数多め

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	8	1	1'00"	チョイス	400	0:08:00
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"	プルスカーリング顔上げ12.5 スイム12.5 ※お腹に力を入れて	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"	サイドキック スラット・45度・90度 ※呼吸動作で向きを変えて	200	0:06:00
M-Swim	75	×	4	4	1'05"	レスト30"	1200	0:17:20
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\_26  
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認
- 50本数多め

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	8	1	1' 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"	プルスカーリング顔上げ12.5 スイム12.5 ※お腹に力を入れて	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"	サイドキック スラット・45度・90度 ※呼吸動作で向きを変えて	200	0:06:00
M-Swim	75	×	3	4	1' 15"	レスト30"	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\_26  
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認
- 50本数多め

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1'05"	チョイス	300	0:06:30
Swim	50	×	16	1	0'55"	一定ペース	800	0:14:40
Swim	100	×	1	1	2'00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	プルスカーリング顔上げ12.5 スイム12.5 ※お腹に力を入れて	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"	サイドキック スラット・45度・90度 ※呼吸動作で向きを変えて	200	0:06:00
M-Swim	75	×	3	4	1'25"	レスト30"	900	0:17:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:58:50

テクニック

筋持久力

スタミナ  
19\_04\_26  
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認
- 50本数多め

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	4	1	1' 20"	チョイス	200	0:05:20
Swim	50	×	16	1	1' 15"	一定ペース	800	0:20:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	プルスカーリング顔上げ12.5 スイム12.5 ※お腹に力を入れて	200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	1' 20"	フォーミング	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	サイドキック スラット・45度・90度 ※呼吸動作で向きを変えて	200	0:06:40
M-Swim	75	×	3	2	1' 35"	レスト30"	450	0:09:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:58:30