

テクニック

筋持久力

スタミナ  
19\_05\_08  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチ動作
- 100本数多め

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	×	16	1	1' 25"	一定ペース	1600	0:22:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ストレートアームドッグパドル12.5 スイム12.5 ※深い位置でキャッチ動作	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手前フラット 片手前キャッチスカーリング ※入水している位置とキャッチ位置を分けて	200	0:06:00
M-Swim	300	×	3	1	4' 15"	1分25秒ベース	900	0:12:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3500	0:59:45



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - キャッチ動作
  - 100本数多め

テクニック

筋持久力

スタミナ  
19\_05\_08  
(水)

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	×	14	1	1' 35"	一定ペース	1400	0:22:10
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ストレートアームドッグパドル12.5 スイム12.5 ※深い位置でキャッチ動作	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手前フラット 片手前キャッチスカーリング ※入水している位置とキャッチ位置を分けて	200	0:06:00
M-Swim	300	×	3	1	4' 45"	1分35秒ベース	900	0:14:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	1:01:05

テクニック

筋持久力

スタミナ  
19\_05\_08  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチ動作
- 100本数多め

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	3	1	1' 55"	チョイス	300	0:05:45
Swim	100	×	14	1	1' 40"	一定ペース	1400	0:23:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ストレートアームドッグパドル12.5 スイム12.5 ※深い位置でキャッチ動作	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手前フラット 片手前キャッチスカーリング ※入水している位置とキャッチ位置を分けて	200	0:06:00
M-Swim	300	×	3	1	5' 00"	1分40秒ベース	900	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	1:01:05

テクニック

筋持久力

スタミナ  
19\_05\_08  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチ動作
- 100本数多め

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	3	1	2' 00"	チョイス	300	0:06:00
Swim	100	×	14	1	1' 50"	一定ペース	1400	0:25:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ストレートアームドッグパドル12.5 スイム12.5 ※深い位置でキャッチ動作	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手前フラット 片手前キャッチスカーリング ※入水している位置とキャッチ位置を分けて	200	0:06:00
M-Swim	300	×	2	1	5' 30"	1分50秒ベース	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:59:40

テクニック

筋持久力

スタミナ  
19\_05\_08  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチ動作
- 100本数多め

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	100	×	4	1	2' 15"		チョイス	400	0:09:00
Swim	100	×	10	1	2' 05"		一定ペース	1000	0:20:50
Swim	100	×	1	1	2' 20"		イージー	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"		ストレートアームドッグパドル12.5 スイム12.5 ※深い位置でキャッチ動作	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"		片手前フラット 片手前キャッチスカーリング ※入水している位置とキャッチ位置を分けて	200	0:06:40
M-Swim	300	×	2	1	6' 15"		2分05秒ベース	600	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2600	1:01:00

テクニック

筋持久力

スタミナ  
19\_05\_08  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチ動作
- 100本数多め

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	2	1	2' 20"	チョイス	200	0:04:40
Swim	100	×	10	1	2' 15"	一定ペース	1000	0:22:30
Swim	100	×	1	1	2' 20"	イージー	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ストレートアームドッグパドル12.5 スイム12.5 ※深い位置でキャッチ動作	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	片手前フラット 片手前キャッチスカーリング ※入水している位置とキャッチ位置を分けて	200	0:07:20
M-Swim	300	×	2	1	6' 45"	2分15秒ベース	600	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	1:00:00