

テクニック

筋持久力

スタミナ  
19\_05\_20  
(月)



【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"	パドル キャッチスカーリング ※キャッチの感覚 パドルを手に当てて	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手体側 キャッチスカーリング フラット・45度・90度チェンジ ※ローリングでキャッチの位置を変えて 呼吸動作でチェンジ	200	0:06:00
M-Swim	50	×	1	4	0' 40"	ハード	200	0:02:40
	150	×	1	4	2' 30"	フォーミング 繰り返し	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3400	0:59:40



【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\_20  
(月)

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' 50"	パドル キャッチスカーリング ※キャッチの感覚 パドルを手に当てて	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手体側 キャッチスカーリング フラット・45度・90度チェンジ ※ローリングでキャッチの位置を変えて 呼吸動作でチェンジ	200	0:06:00
M-Swim	50	×	1	4	0' 45"	ハード	200	0:03:00
	150	×	1	4	2' 45"	フォーミング 繰り返し	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	1:01:30



【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\_20  
(月)

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' 50"	パドル キャッチスカーリング ※キャッチの感覚 パドルを手に当てて	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手体側 キャッチスカーリング フラット・45度・90度チェンジ ※ローリングでキャッチの位置を変えて 呼吸動作でチェンジ	200	0:06:00
M-Swim	50	×	1	4	0' 45"	ハード	200	0:03:00
	150	×	1	4	2' 50"	フォーミング 繰り返し	600	0:11:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	1:01:05

テクニック

筋持久力

スタミナ  
19\_05\_20  
(月)



【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	×	12	1	1' 50"	一定ペース	1200	0:22:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	パドル キャッチスカーリング ※キャッチの感覚 パドルを手に当てて	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手体側 キャッチスカーリング フラット・45度・90度チェンジ ※ローリングでキャッチの位置を変えて 呼吸動作でチェンジ	200	0:06:40
M-Swim	50	×	1	4	0' 50"	ハード	200	0:03:20
	150	×	1	4	3' 00"	フォーミング 繰り返し	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	1:01:40

テクニック

筋持久力

スタミナ  
19\_05\_20  
(月)



【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	×	3	1	2' 15"	チョイス	300	0:06:45
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"	パドル キャッチスカーリング ※キャッチの感覚 パドルを手に当てて	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手体側 キャッチスカーリング フラット・45度・90度チェンジ ※ローリングでキャッチの位置を変えて 呼吸動作でチェンジ	200	0:06:40
M-Swim	50	×	1	3	1' 00"	ハード	150	0:03:00
	150	×	1	3	3' 20"	フォーミング 繰り返し	450	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:59:15



【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\_20  
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	3	1	2' 20"	チョイス	300	0:07:00
Swim	100	×	8	1	2' 15"	一定ペース	800	0:18:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	イージー	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	パドル キャッチスカーリング ※キャッチの感覚 パドルを手に当てて	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	片手体側 キャッチスカーリング フラット・45度・90度チェンジ ※ローリングでキャッチの位置を変えて 呼吸動作でチェンジ	200	0:07:20
M-Swim	50	×	1	3	1' 10"	ハード	150	0:03:30
	150	×	1	3	3' 30"	フォーミング 繰り返し	450	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:59:00