

テクニック

筋持久力

スタミナ  
19\_06\_05  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- プル動作
- 200スピードアップ

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	0	×	1	1	5' 00"	5分間アップ	0	0:05:00
Swim	200	×	6	1	2' 50"	一定ペース	1200	0:17:00
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 ※胸とお腹の前で	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0' 45"	フォーミング	200	0:03:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	プルスカーリング12.5 スイム12.5 ※肘を伸ばしてスカーリング	200	0:06:00
M-Swim	25	×	2	5	0' 20"	ハード	250	0:03:20
	150	×	1	5	2' 40"	フォーミング 繰り返し	750	0:13:20
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\_06\_05  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- プル動作
- 200スピードアップ

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	0	×	1	1	5' 00"	5分間アップ	0	0:05:00
Swim	200	×	6	1	3' 00"	一定ペース	1200	0:18:00
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 ※胸とお腹の前で	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"	プルスカーリング12.5 スイム12.5 ※肘を伸ばしてスカーリング	200	0:06:00
M-Swim	25	×	2	5	0' 20"	ハード	250	0:03:20
	150	×	1	5	2' 50"	フォーミング 繰り返し	750	0:14:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	1:00:50

テクニック

筋持久力

スタミナ  
19\_06\_05  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- プル動作
- 200スピードアップ

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	0	×	1	1	5' 00"	5分間アップ	0	0:05:00
Swim	200	×	5	1	3' 20"	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"	プルスカーリング ※胸とお腹の前で	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"	プルスカーリング12.5 スイム12.5 ※肘を伸ばしてスカーリング	200	0:06:00
M-Swim	25	×	2	5	0' 25"	ハード	250	0:04:10
	150	×	1	5	3' 00"	フォーミング 繰り返し	750	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	1:01:10

テクニック

筋持久力

スタミナ  
19\_06\_05  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- プル動作
- 200スピードアップ

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	0	×	1	1	5' 00"	5分間アップ	0	0:05:00
Swim	200	×	4	1	3' 40"	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' 50"	プルスカーリング ※胸とお腹の前で	200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	0' 55"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	プルスカーリング12.5 スイム12.5 ※肘を伸ばしてスカーリング	200	0:06:40
M-Swim	25	×	2	4	0' 25"	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							2400	0:57:00

テクニック

筋持久力

スタミナ  
19\_06\_05  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- プル動作
- 200スピードアップ

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	0	×	1	1	5' 00"	5分間アップ	0	0:05:00
Swim	200	×	4	1	4' 00"	一定ペース	800	0:16:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	イージー	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	プルスカーリング ※胸とお腹の前で	200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	1' 05"	フォーミング	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	プルスカーリング12.5 スイム12.5 ※肘を伸ばしてスカーリング	200	0:06:40
M-Swim	25	×	2	3	0' 30"	ハード	150	0:03:00
	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							2200	0:57:30

テクニック

筋持久力

スタミナ  
19\_06\_05  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- プル動作
- 200スピードアップ

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	0	×	1	1	5' 00"	5分間アップ	0	0:05:00
Swim	200	×	4	1	4' 30"	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"	プルスカーリング ※胸とお腹の前で	200	0:07:20
Swim	50	×	4	1	1' 15"	フォーミング	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	プルスカーリング12.5 スイム12.5 ※肘を伸ばしてスカーリング	200	0:07:20
M-Swim	25	×	2	3	0' 35"	ハード	150	0:03:30
	100	×	1	3	2' 30"	フォーミング 繰り返し	300	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:59:00