

テクニック

筋持久力

スタミナ  
19\_06\_17  
(月)



【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+足首にプルブイ ※お腹が抜けないように	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"	顔上げプルスカーリング12.5 スイム12.5 ※お腹が抜けないように	200	0:06:00
M-Swim	200	×	6	1	2' 50"	一定ペース	1200	0:17:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:59:00

テクニック

筋持久力

スタミナ  
19\_06\_17  
(月)



【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' 05"	一定ペース	1200	0:18:30
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+足首にプルブイ ※お腹が抜けないように	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"	顔上げプルスカーリング12.5 スイム12.5 ※お腹が抜けないように	200	0:06:00
M-Swim	200	×	5	1	3' 05"	一定ペース	1000	0:15:25
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:59:15

テクニック

筋持久力

スタミナ  
19\_06\_17  
(月)



- 【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+足首にプルブイ ※お腹が抜けないように	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"	顔上げプルスカーリング12.5 スイム12.5 ※お腹が抜けないように	200	0:06:00
M-Swim	200	×	5	1	3' 20"	一定ペース	1000	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:58:40

テクニック

筋持久力

スタミナ  
19\_06\_17  
(月)



【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	×	5	1	3' 40"	一定ペース	1000	0:18:20
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+足首にプルブイ ※お腹が抜けないように	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"	顔上げプルスカーリング12.5 スイム12.5 ※お腹が抜けないように	200	0:06:40
M-Swim	200	×	4	1	3' 40"	一定ペース	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	1:00:00

テクニック

筋持久力

スタミナ

19\_06\_17

(月)



【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+足首にプルブイ ※お腹が抜けないように	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"	顔上げプルスカーリング12.5 スイム12.5 ※お腹が抜けないように	200	0:06:40
M-Swim	200	×	4	1	4' 00"	一定ペース	800	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	1:00:00

テクニック

筋持久力

スタミナ

19\_06\_17

(月)



【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	×	3	1	4' 30"	一定ペース	600	0:13:30
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+足首にプルブイ ※お腹が抜けないように	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"	顔上げプルスカーリング12.5 スイム12.5 ※お腹が抜けないように	200	0:07:20
M-Swim	200	×	3	1	4' 30"	一定ペース	600	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:57:00