

テクニック

筋持久力

スタミナ

19\_07\_15

(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- プッシュ動作
- 本数+距離ランダム

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"	片手板ロングドックパドル 奇数右手 偶数左手 ※長い動作で	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"	体側ロングドック12.5 スイム12.5 奇数右手 偶数左手 ※片手で脇の下を触って 広背筋が動いているのを確認	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\_07\_15

(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- プッシュ動作
- 本数+距離ランダム

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"	片手板ロングドックパドル 奇数右手 偶数左手 ※長い動作で	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"	体側ロングドック12.5 スイム12.5 奇数右手 偶数左手 ※片手で脇の下を触って 広背筋が動いているのを確認	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\_07\_15

(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- プッシュ動作
- 本数+距離ランダム

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' 25"		一定ペース	1000	0:17:05
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		片手板ロングドックパドル 奇数右手 偶数左手 ※長い動作で	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"		体側ロングドック12.5 スイム12.5 奇数右手 偶数左手 ※片手で脇の下を触って 広背筋が動いているのを確認	200	0:06:00
M-Swim	200	×	5	1	3' 25"		一定ペース	1000	0:17:05
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2800	0:59:30

テクニック

筋持久力

スタミナ

19\_07\_15

(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- プッシュ動作
- 本数+距離ランダム

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' 45"	片手板ロングドックパドル 奇数右手 偶数左手 ※長い動作で	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"	体側ロングドック12.5 スイム12.5 奇数右手 偶数左手 ※片手で脇の下を触って 広背筋が動いているのを確認	200	0:06:00
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	0:58:40

テクニック

筋持久力

スタミナ  
19\_07\_15  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- プッシュ動作
- 本数+距離ランダム

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"	片手板ロングドックパドル 奇数右手 偶数左手 ※長い動作で	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"	体側ロングドック12.5 スイム12.5 奇数右手 偶数左手 ※片手で脇の下を触って 広背筋が動いているのを確認	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\_07\_15  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- プッシュ動作
- 本数+距離ランダム

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' 20"		一定ペース	800	0:17:20
Swim	100	×	1	1	2' 20"		イージー	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"		片手板ロングドックパドル 奇数右手 偶数左手 ※長い動作で	200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	1' 15"		フォーミング	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"		体側ロングドック12.5 スイム12.5 奇数右手 偶数左手 ※片手で脇の下を触って 広背筋が動いているのを確認	200	0:06:40
M-Swim	200	×	3	1	4' 20"		一定ペース	600	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2200	0:59:00