



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - 動作確認
  - ハード～フォーミング

テクニック

筋持久力

スタミナ  
19\_10\_07  
(月)

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
Kick	50	×	12	1	1' 00"	板キック	600	0:12:00
Swim	200	×	3	1	2' 50"	キック意識して フォーミング	600	0:08:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板キック 足を大きく開いてキック12.5 普通にキック12.5 ※足を開くことで股関節を動かして	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック12.5 スイム12.5 ※手の位置をフラットから下に下げて ポジションをキープ	200	0:06:00
M-Swim	200	×	3	2	2' 45"	レスト60"	1200	0:16:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	0:59:20

テクニック

筋持久力

スタミナ  
19\_10\_07  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認
- ハード～フォーミング

B

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
Kick	50	×	8	1	1' 20"		板キック	400	0:10:40
Swim	200	×	3	1	3' 05"		キック意識して フォーミング	600	0:09:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"		板キック 足を大きく開いてキック12.5 普通にキック12.5 ※足を開くことで股関節を動かして	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"		グライドキック12.5 スイム12.5 ※手の位置をフラットから下に下げて ポジションをキープ	200	0:06:00
M-Swim	200	×	3	2	3' 05"		レスト60"	1200	0:18:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3100	1:01:25



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - 動作確認
  - ハード～フォーミング

テクニック 筋持久力 スタミナ  
19\_10\_07  
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Kick	50	×	8	1	1' 20"	板キック	400	0:10:40
Swim	200	×	2	1	3' 20"	キック意識して フォーミング	400	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キック 足を大きく開いてキック12.5 普通にキック12.5 ※足を開くことで股関節を動かして	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック12.5 スイム12.5 ※手の位置をフラットから下に下げて ポジションをキープ	200	0:06:00
M-Swim	200	×	3	2	3' 15"	レスト60"	1200	0:19:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	1:00:30

テクニック

筋持久力

スタミナ  
19\_10\_07  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認
- ハード～フォーミング

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	4	1	2' 05"	チョイス	400	0:08:20
Kick	50	×	8	1	1' 30"	板キック	400	0:12:00
Swim	200	×	2	1	3' 45"	キック意識して フォーミング	400	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キック 足を大きく開いてキック12.5 普通にキック12.5 ※足を開くことで股関節を動かして	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック12.5 スイム12.5 ※手の位置をフラットから下に下げて ポジションをキープ	200	0:06:00
M-Swim	200	×	2	2	3' 40"	レスト60"	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:58:10

テクニック

筋持久力

スタミナ  
19\_10\_07  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認
- ハード～フォーミング

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	4	1	2' 10"	チョイス	400	0:08:40
Kick	50	×	8	1	1' 30"	板キック	400	0:12:00
Swim	200	×	2	1	3' 55"	キック意識して フォーミング	400	0:07:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キック 足を大きく開いてキック12.5 普通にキック12.5 ※足を開くことで股関節を動かして	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック12.5 スイム12.5 ※手の位置をフラットから下に下げて ポジションをキープ	200	0:06:00
M-Swim	200	×	2	2	3' 55"	レスト60"	800	0:15:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:59:50

テクニック

筋持久力

スタミナ  
19\_10\_07  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認
- ハード～フォーミング

F

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
Kick	50	×	10	1	1' 45"	板キック	500	0:17:30
Swim	200	×	2	1	4' 20"	キック意識して フォーミング	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板キック 足を大きく開いてキック12.5 普通にキック12.5 ※足を開くことで股関節を動かして	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	グライドキック12.5 スイム12.5 ※手の位置をフラットから下に下げて ポジションをキープ	200	0:06:40
M-Swim	200	×	2	1	4' 15"	レスト60"	400	0:08:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:58:25