

テクニック

筋持久力

スタミナ  
19\_12\_02  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認
- 基本動作の確認

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチスカーリング動作12.5 キャッチスカーリング12.5 ※肩・肘同じ高さで 小指水面 親指胸タッチ	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 25"	フォーミング	800	0:11:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 ドックパドル動作 偶数 ドックパドル ※手を前に伸ばして 親指下 小指上 足にタッチから小指から抜く	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	2' 50"	フォーミング	800	0:11:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	200	×	5	1	2' 45"	頑張ろう！！	1000	0:13:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3600	1:01:25

テクニック

筋持久力

スタミナ  
19\_12\_02  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認
- 基本動作の確認

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチスカーリング動作12.5 キャッチスカーリング12.5 ※肩・肘同じ高さで 小指水面 親指胸タッチ	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 30"	フォーミング	800	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 ドックパドル動作 偶数 ドックパドル ※手を前に伸ばして 親指下 小指上 足にタッチから小指から抜く	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 05"	フォーミング	800	0:12:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	200	×	4	1	3' 00"	頑張ろう！！	800	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3400	1:01:20

テクニック

筋持久力

スタミナ  
19\_12\_02  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認
- 基本動作の確認

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチスカーリング動作12.5 キャッチスカーリング12.5 ※肩・肘同じ高さで 小指水面 親指胸タッチ	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 35"	フォーミング	600	0:09:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 ドックパドル動作 偶数 ドックパドル ※手を前に伸ばして 親指下 小指上 足にタッチから小指から抜く	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 20"	フォーミング	800	0:13:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	200	×	4	1	3' 15"	頑張ろう！！	800	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	1:00:50

テクニック

筋持久力

スタミナ  
19\_12\_02  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認
- 基本動作の確認

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチスカーリング動作12.5 キャッチスカーリング12.5 ※肩・肘同じ高さで 小指水面 親指胸タッチ	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 45"	フォーミング	600	0:10:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 ドックパドル動作 偶数 ドックパドル ※手を前に伸ばして 親指下 小指上 足にタッチから小指から抜く	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 30"	フォーミング	800	0:14:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	200	×	3	1	3' 30"	頑張ろう！！	600	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	1:00:00

テクニック

筋持久力

スタミナ  
19\_12\_02  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認
- 基本動作の確認

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 10"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチスカーリング動作12.5 キャッチスカーリング12.5 ※肩・肘同じ高さで 小指水面 親指胸タッチ	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	1' 55"	フォーミング	600	0:11:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 ドックパドル動作 偶数 ドックパドル ※手を前に伸ばして 親指下 小指上 足にタッチから小指から抜く	200	0:06:40
Swim	200	×	3	1	3' 55"	フォーミング	600	0:11:45
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	200	×	3	1	3' 55"	頑張ろう！！	600	0:11:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	1:00:20

テクニック

筋持久力

スタミナ  
19\_12\_02  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 動作確認
- 基本動作の確認

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	50	×	4	1	1' 20"		チョイス	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"		キャッチスカーリング動作12.5 キャッチスカーリング12.5 ※肩・肘同じ高さで 小指水面 親指胸タッチ	200	0:07:20
Swim	100	×	4	1	2' 15"		フォーミング	400	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"		奇数 ドックパドル動作 偶数 ドックパドル ※手を前に伸ばして 親指下 小指上 足にタッチから小指から抜く	200	0:07:20
Swim	200	×	3	1	4' 20"		フォーミング	600	0:13:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
M-Swim	200	×	3	1	4' 15"		頑張ろう！！	600	0:12:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2400	0:59:45