



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作
- 100キャッチアップ 丁寧に

スタミナ

筋持久力

スピード  
20\_01\_20  
(月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	1	1	3' 30"	チョイス	200	0:03:30
	200	×	4	1	2' 50"	フォーミング	800	0:11:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手キャッチスカーリング 片手前・下・後ろ ※片手を動かしてもスカーリングの形は変わらないように	200	0:05:20
Swim	100	×	8	1	1' 35"	キャッチアップ	800	0:12:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	プルブイ キャッチスカーリング 顔上げ3秒 顔下げ3秒 ※お腹が抜けないように	200	0:06:00
M-Swim	75	×	3	8	0' 50"	レスト30"	1800	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							4100	1:01:50



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
  - キャッチ動作
  - 100キャッチアップ 丁寧に

スタミナ 筋持久力 スピード  
20\_01\_20  
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	3' 30"	チョイス	200	0:03:30
	200	×	4	1	3' 05"	フォーミング	800	0:12:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手キャッチスカーリング 片手前・下・後ろ ※片手を動かしてもスカーリングの形は変わらないように	200	0:05:20
Swim	100	×	8	1	1' 45"	キャッチアップ	800	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	プルブイ キャッチスカーリング 顔上げ3秒 顔下げ3秒 ※お腹が抜けないように	200	0:06:00
M-Swim	75	×	3	6	1' 00"	レスト30"	1350	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3650	1:02:10



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
  - キャッチ動作
  - 100キャッチアップ 丁寧に

スタミナ 筋持久力 スピード  
20\_01\_20  
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	1	1	3' 50"	チョイス	200	0:03:50
	200	×	3	1	3' 25"	フォーミング	600	0:10:15
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手キャッチスカーリング 片手前・下・後ろ ※片手を動かしてもスカーリングの形は変わらないように	200	0:06:00
Swim	100	×	7	1	1' 50"	キャッチアップ	700	0:12:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	プルブイ キャッチスカーリング 顔上げ3秒 顔下げ3秒 ※お腹が抜けないように	200	0:06:00
M-Swim	75	×	3	6	1' 10"	レスト30"	1350	0:21:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3350	1:02:55



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
  - キャッチ動作
  - 100キャッチアップ 丁寧に

スタミナ 筋持久力 スピード  
20\_01\_20  
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	3' 50"	チョイス	200	0:03:50
	200	×	3	1	3' 35"	フォーミング	600	0:10:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手キャッチスカーリング 片手前・下・後ろ ※片手を動かしてもスカーリングの形は変わらないように	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	2' 00"	キャッチアップ	800	0:16:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	プルブイ キャッチスカーリング 顔上げ3秒 顔下げ3秒 ※お腹が抜けないように	200	0:06:00
M-Swim	75	×	3	4	1' 15"	レスト30"	900	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	1:00:35



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
  - キャッチ動作
  - 100キャッチアップ 丁寧に

スタミナ 筋持久力 スピード  
20\_01\_20  
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 10"	チョイス	200	0:04:10
	200	×	3	1	3' 55"	フォーミング	600	0:11:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手キャッチスカーリング 片手前・下・後ろ ※片手を動かしてもスカーリングの形は変わらないように	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	2' 15"	キャッチアップ	800	0:18:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	プルブイ キャッチスカーリング 顔上げ3秒 顔下げ3秒 ※お腹が抜けないように	200	0:06:00
M-Swim	75	×	2	4	1' 20"	レスト30"	600	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	1:00:15



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
  - キャッチ動作
  - 100キャッチアップ 丁寧に

スタミナ

筋持久力

スピード  
20\_01\_20  
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 20"	チョイス	200	0:04:20
	200	×	3	1	4' 15"	フォーミング	600	0:12:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手キャッチスカーリング 片手前・下・後ろ ※片手を動かしてもスカーリングの形は変わらないように	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	2' 30"	キャッチアップ	800	0:20:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	プルブイ キャッチスカーリング 顔上げ3秒 顔下げ3秒 ※お腹が抜けないように	200	0:07:20
M-Swim	75	×	2	2	1' 30"	レスト30"	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	1:00:05