



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- リカバリー動作
- 100設定ペースで

テクニック

筋持久力

スタミナ  
20\_02\_07  
(金)

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
	100	×	8	1	1' 45"	1' 25"以内で	800	0:14:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手クロール+片手を肩(胸に)あてて12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を大きく動かして	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 45"	1' 25"以内で	600	0:10:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板片手クロール 顔は下向きで 親指から持ち上げて ※力を抜いて 大きな動作で	200	0:06:00
M-Swim	200	×	4	1	3' 05"	プルブイ パドル無し	800	0:12:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3150	1:00:10



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- リカバリー動作
- 100設定ペースで

テクニック

筋持久力

スタミナ  
20\_02\_07  
(金)

C

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
	100	×	6	1	1' 50"	1' 35"以内で	600	0:11:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手クロール+片手を肩(胸に)あてて12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を大きく動かして	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 50"	1' 35"以内で	600	0:11:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板片手クロール 顔は下向きで 親指から持ち上げて ※力を抜いて 大きな動作で	200	0:06:00
M-Swim	200	×	4	1	3' 25"	プルブイ パドル無し	800	0:13:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	0:59:00



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- リカバリー動作
- 100設定ペースで

テクニック

筋持久力

スタミナ  
20\_02\_07  
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	3	1	1' 50"	チョイス	300	0:05:30
	100	×	6	1	2' 00"	1' 45"以内で	600	0:12:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手クロール+片手を肩(胸に)あてて12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を大きく動かして	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	2' 00"	1' 45"以内で	600	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板片手クロール 顔は下向きで 親指から持ち上げて ※力を抜いて 大きな動作で	200	0:06:00
M-Swim	200	×	4	1	3' 45"	プルブイ パドル無し	800	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	1:00:30



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- リカバリー動作
- 100設定ペースで

テクニック

筋持久力

スタミナ  
20\_02\_07  
(金)

E

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
	100	×	5	1	2' 20"	2' 00"以内で	500	0:11:40
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手クロール+片手を肩(胸に)あてて12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を大きく動かして	200	0:06:40
Swim	100	×	5	1	2' 20"	2' 00"以内で	500	0:11:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板片手クロール 顔は下向きで 親指から持ち上げて ※力を抜いて 大きな動作で	200	0:06:40
M-Swim	200	×	3	1	4' 15"	プルブイ パドル無し	600	0:12:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	1:00:10