



- 【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_12
(水)

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
	100	×	8	1	1' 40"	1' 20"以内で	800	0:13:20
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手前 リカバリー動作90度伸ばして静止～頭タッチ12.5 スイム12.5 ※腕の力を抜いて 脇の下を開いて 頭をタッチ	200	0:05:20
Swim	100	×	8	1	1' 40"	1' 20"以内で	800	0:13:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手キャッチスカーリング 片手リカバリー動作12.5 スイム12.5 ※バランスを取って 身体がフラットになるように	200	0:06:00
M-Swim	200	×	1	2	2' 40"	スイム	400	0:05:20
	200	×	1	2	2' 50"	プルブイ パドル無し 繰り返し	400	0:05:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3350	1:00:20

テクニック

筋持久力

スタミナ
20_02_12
(水)



【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

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"	片手前 リカバリー動作90度伸ばして静止～頭タッチ12.5 スイム12.5 ※腕の力を抜いて 脇の下を開いて 頭をタッチ	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"	片手キャッチスカーリング 片手リカバリー動作12.5 スイム12.5 ※バランスを取って 身体がフラットになるように	200	0:06:00
M-Swim	200	×	1	2	3' 00"	スイム	400	0:06:00
	200	×	1	2	3' 10"	プルブイ パドル無し 繰り返し	400	0:06:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3150	1:00:10

テクニック

筋持久力

スタミナ
20_02_12
(水)



【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

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' 30"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"	片手前 リカバリー動作90度伸ばして静止～頭タッチ12.5 スイム12.5 ※腕の力を抜いて 脇の下を開いて 頭をタッチ	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 50"	1' 30"以内で	600	0:11:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手キャッチスカーリング 片手リカバリー動作12.5 スイム12.5 ※バランスを取って 身体がフラットになるように	200	0:06:00
M-Swim	200	×	1	2	3' 20"	スイム	400	0:06:40
	200	×	1	2	3' 30"	プルブイ パドル無し 繰り返し	400	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	0:59:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
20_02_12
(水)



【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

D

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' 55"	1' 40"以内で	600	0:11:30
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手前 リカバリー動作90度伸ばして静止～頭タッチ12.5 スイム12.5 ※腕の力を抜いて 脇の下を開いて 頭をタッチ	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 55"	1' 40"以内で	600	0:11:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手キャッチスカーリング 片手リカバリー動作12.5 スイム12.5 ※バランスを取って 身体がフラットになるように	200	0:06:00
M-Swim	200	×	1	2	3' 30"	スイム	400	0:07:00
	200	×	1	2	3' 40"	プルブイ パドル無し 繰り返し	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	1:00:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
20_02_12
(水)



【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

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	3	1	2' 10"	チョイス	300	0:06:30
	100	×	4	1	2' 10"	1' 50"以内で	400	0:08:40
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手前 リカバリー動作90度伸ばして静止～頭タッチ12.5 スイム12.5 ※腕の力を抜いて 脇の下を開いて 頭をタッチ	200	0:06:40
Swim	100	×	5	1	2' 10"	1' 50"以内で	500	0:10:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手キャッチスカーリング 片手リカバリー動作12.5 スイム12.5 ※バランスを取って 身体がフラットになるように	200	0:06:40
M-Swim	200	×	1	2	3' 50"	スイム	400	0:07:40
	200	×	1	2	4' 00"	プルブイ パドル無し 繰り返し	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:59:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
20_02_12
(水)



【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

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	3	1	2' 30"	チョイス	300	0:07:30
	100	×	3	1	2' 20"	2' 05"以内で	300	0:07:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	片手前 リカバリー動作90度伸ばして静止～頭タッチ12.5 スイム12.5 ※腕の力を抜いて 脇の下を開いて 頭をタッチ	200	0:07:20
Swim	100	×	4	1	2' 20"	2' 05"以内で	400	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	片手キャッチスカーリング 片手リカバリー動作12.5 スイム12.5 ※バランスを取って 身体がフラットになるように	200	0:07:20
M-Swim	200	×	1	2	4' 10"	スイム	400	0:08:20
	200	×	1	2	4' 20"	プルブイ パドル無し 繰り返し	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:59:30