



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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\_28  
(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"	リカバリー動作3回～3ストロークチェンジ ※肘を曲げずに 腕を持ち上げる動作を3回～スイムへ	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"	キャッチアップ+肩タッチ～頭タッチ12.5 スイム12.5 ※肩を軽くタッチ～そのまま頭をタッチ	200	0:06:00
M-Swim	50	×	8	2	0' 45"	レスト60" 2S プルプイ	800	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3150	0:59:50



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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\_28  
(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"	リカバリー動作3回～3ストロークチェンジ ※肘を曲げずに 腕を持ち上げる動作を3回～スイムへ	200	0:06:00
Swim	100	×	7	1	1' 50"	1' 35"以内で	700	0:12:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ+肩タッチ～頭タッチ12.5 スイム12.5 ※肩を軽くタッチ～そのまま頭をタッチ	200	0:06:00
M-Swim	50	×	8	2	0' 50"	レスト60" 2S プルプイ	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3050	1:00:30



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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\_28  
(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"	リカバリー動作3回～3ストロークチェンジ ※肘を曲げずに 腕を持ち上げる動作を3回～スイムへ	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"	キャッチアップ+肩タッチ～頭タッチ12.5 スイム12.5 ※肩を軽くタッチ～そのまま頭をタッチ	200	0:06:00
M-Swim	50	×	8	2	0' 55"	レスト60" 2S プルプイ	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	1:00:10



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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\_28  
(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	×	4	1	2' 20"	2' 00"以内で	400	0:09:20
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	リカバリー動作3回～3ストロークチェンジ ※肘を曲げずに 腕を持ち上げる動作を3回～スイムへ	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"	キャッチアップ+肩タッチ～頭タッチ12.5 スイム12.5 ※肩を軽くタッチ～そのまま頭をタッチ	200	0:06:40
M-Swim	50	×	6	2	1' 10"	レスト60" 2S プルプイ	600	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:59:05