



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- プッシュ動作
- 50設定ペースで

テクニック

筋持久力

スタミナ  
20\_03\_06  
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	3' 45"	チョイス	400	0:07:30
	50	×	4	3	0' 50"	40"以内で レスト30"	600	0:10:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ロングドックパドル ※強いフィニッシュ動作を	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	6' 30"	フォーミング	400	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手フィニッシュスカーリング+片手スイム ※左右同じフィニッシュ動作ができるように	200	0:06:00
Swim	100	×	3	2	1' 25"	レスト30"	600	0:08:30
M-Swim	200	×	4	1	3' 05"	一定ペース	800	0:12:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3350	1:00:50

テクニック

筋持久力

スタミナ  
20\_03\_06  
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- プッシュ動作
- 50設定ペースで

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	3' 55"	チョイス	400	0:07:50
	50	×	4	3	0' 55"	45"以内で レスト30"	600	0:11:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ロングドックパドル ※強いフィニッシュ動作を	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	7' 00"	フォーミング	400	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手フィニッシュスカーリング+片手スイム ※左右同じフィニッシュ動作ができるように	200	0:06:00
Swim	100	×	3	2	1' 35"	レスト30"	600	0:09:30
M-Swim	200	×	3	1	3' 25"	一定ペース	600	0:10:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3150	1:01:35

テクニック

筋持久力

スタミナ  
20\_03\_06  
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- プッシュ動作
- 50設定ペースで

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	4' 10"	チョイス	400	0:08:20
	50	×	4	3	1' 00"	50"以内で レスト30"	600	0:12:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ロングドックパドル ※強いフィニッシュ動作を	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	7' 30"	フォーミング	400	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手フィニッシュスカーリング+片手スイム ※左右同じフィニッシュ動作ができるように	200	0:06:00
Swim	100	×	3	1	1' 45"	頑張ろう!	300	0:05:15
M-Swim	200	×	3	1	3' 45"	一定ペース	600	0:11:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	1:00:20

テクニック

筋持久力

スタミナ  
20\_03\_06  
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- プッシュ動作
- 50設定ペースで

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30
	50	×	4	2	1' 15"	65"以内で レスト30"	400	0:10:00
Swim	50	×	1	1	1' 30"	イージー	50	0:01:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ロングドックパドル ※強いフィニッシュ動作を	200	0:06:40
Swim	300	×	1	1	6' 30"	フォーミング	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手フィニッシュスカーリング+片手スイム ※左右同じフィニッシュ動作ができるように	200	0:06:40
Swim	100	×	3	1	2' 05"	頑張ろう!	300	0:06:15
M-Swim	200	×	3	1	4' 15"	一定ペース	600	0:12:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:57:50