

【テーマ】

- プッシュ動作
- インターバル(ショート)



A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 肩周りのストレッチ		
						● スイムを意識した体幹トレーニング		
W-up	200	×	1	1	4' 20"	50mずつ クロール/ 平泳ぎ	200	0:04:20
S	200	×	1	1	4' 30"	背浮スカーリング ※フィンをつけて	200	0:04:30
S	25	×	4	4	0' 50"	1. フロントスカーリング 2. ミドルスカーリング 3. リアスカーリング 4. ムーブスカーリング (動かしながら8回スカーリング) ※フィンをつけて	400	0:13:20
Main-S	50	×	1	6	1' 30"		300	0:09:00
Main-S	75	×	1	6	1' 30"		450	0:09:00
Main-S	100	×	1	6	1' 30"		600	0:09:00
						※50m+75m+100mを6セット ※セットレスト=なし		
S	50	×	4	1	1' 10"	フォーミング ※パドルをつけて	200	0:04:40
P	100	×	4	1	2' 00"	25m ハード + 75m イージー ※パドルをつけて	400	0:08:00
Total							2750	1:01:50

【テーマ】

- プッシュ動作
- インターバル(ショート)



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 肩周りのストレッチ ● スイムを意識した体幹トレーニング		
W-up	200	×	1	1	4' 40"	50mずつ クロール/ 平泳ぎ	200	0:04:40
S	200	×	1	1	5' 00"	背浮スカーリング ※フィンをつけて	200	0:05:00
S	25	×	4	4	0' 50"	1. フロントスカーリング 2. ミドルスカーリング 3. リアスカーリング 4. ムーブスカーリング (動かしながら8回スカーリング) ※フィンをつけて	400	0:13:20
Main-S	50	×	1	5	1' 45"		250	0:08:45
Main-S	75	×	1	5	1' 45"		375	0:08:45
Main-S	100	×	1	5	1' 45"		500	0:08:45
						※50m+75m+100mを5セット ※セットレスト=なし		
S	50	×	3	1	1' 20"	フォーミング ※パドルをつけて	150	0:04:00
P	100	×	4	1	2' 15"	25m ハード + 75m イージー ※パドルをつけて	400	0:09:00
Total							2475	1:02:15

【テーマ】

- プッシュ動作
- インターバル(ショート)



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 肩周りのストレッチ ● スイムを意識した体幹トレーニング		
W-up	200	×	1	1	5' 00"	50mずつ クロール/ 平泳ぎ	200	0:05:00
S	100	×	1	1	2' 45"	背浮スカーリング ※フィンをつけて	100	0:02:45
S	25	×	4	3	1' 00"	1. フロントスカーリング 2. ミドルスカーリング 3. リアスカーリング 4. ムーブスカーリング (動かしながら8回スカーリング) ※フィンをつけて	300	0:12:00
Main-S	50	×	1	5	2' 00"		250	0:10:00
Main-S	75	×	1	5	2' 00"		375	0:10:00
Main-S	100	×	1	5	2' 00"		500	0:10:00
						※50m+75m+100mを5セット ※セットレスト=なし		
S	50	×	3	1	1' 30"	フォーミング ※パドルをつけて	150	0:04:30
P	100	×	3	1	2' 30"	25m ハード + 75m イージー ※パドルをつけて	300	0:07:30
Total							2175	1:01:45

【テーマ】

- プッシュ動作
- インターバル(ショート)



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time	
【Conditioning】						● 肩周りのストレッチ			
						● スイムを意識した体幹トレーニング			
W-up	200	×	1	1	5' 30"	50mずつ クロール/ 平泳ぎ	200	0:05:30	
S	100	×	1	1	3' 00"	背浮スカーリング ※フィンをつけて	100	0:03:00	
S	25	×	4	3	1' 00"	1. フロントスカーリング 2. ミドルスカーリング 3. リアスカーリング 4. ムーブスカーリング (動かしながら8回スカーリング) ※フィンをつけて	300	0:12:00	
Main-S	50	×	1	4	2' 15"		200	0:09:00	
Main-S	75	×	1	4	2' 15"		300	0:09:00	
Main-S	100	×	1	4	2' 15"		400	0:09:00	
							※50m+75m+100mを5セット		
							※セットレスト=なし		
S	50	×	3	1	1' 40"	フォーミング ※パドルをつけて	150	0:05:00	
P	100	×	3	1	2' 45"	25m ハード + 75m イージー ※パドルをつけて	300	0:08:15	
Total							1950	1:00:45	