

テクニック

スピード

スタミナ

15\_07\_01

(水)

【テーマ】

- プッシュ(フィニッシュまでしっかり意識)
- 水を押す
- インターバル(ショート)



A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】									
							● ● ●		
W-up	50	×	8	1	1' 00"		チョイス ※好きな泳ぎで	400	0:08:00
Drill-P	50	×	12	1	1' 10"		リアスカーリング25 スイム25 ※フィニッシュを意識したスカーリング パドル無し プルのみ	600	0:14:00
Swim	200	×	2	1	3' 30"		フィニッシュ意識したスイム	400	0:07:00
Main-S①	50	×	1	6	0' 45"	強	ハード	300	0:04:30
	100	×	1	6	2' 00"	弱	スイム(フォーミング) 繰り返し	600	0:12:00
Main-S②	25	×	4	1	1' 30"	MAX	12.5 <sup>本</sup> ノーブレハード 12.5 <sup>本</sup> ハード ※無酸素でのハード 限界まで！！ 疲れた状態でどこまで追い込めるか！！！！	100	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:54:30

テクニック

スピード

スタミナ

15\_07\_01

(水)

【テーマ】

- プッシュ(フィニッシュまでしっかり意識)
- 水を押す
- インターバル(ショート)



B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	50	×	8	1	1' 05"		チョイス ※好きな泳ぎで	400	0:08:40
Drill-P	50	×	10	1	1' 15"		リアスカーリング25 スイム25 ※フィニッシュを意識したスカーリング パドル無し プルのみ	500	0:12:30
Swim	200	×	2	1	3' 45"		フィニッシュ意識したスイム	400	0:07:30
Main-S①	50	×	1	6	0' 50"	強	ハード	300	0:05:00
	100	×	1	6	2' 10"	弱	スイム(フォーミング) 繰り返し	600	0:13:00
Main-S②	25	×	4	1	1' 30"	MAX	12.5 <sup>本</sup> ノーブレハード 12.5 <sup>本</sup> ハード ※無酸素でのハード 限界まで！！ 疲れた状態でどこまで追い込めるか！！！！	100	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2400	0:55:40

テクニック

スピード

スタミナ

15\_07\_01

(水)

【テーマ】

- プッシュ(フィニッシュまでしっかり意識)
- 水を押す
- インターバル(ショート)



C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	50	×	8	1	1' 10"		チョイス ※好きな泳ぎで	400	0:09:20
Drill-P	50	×	10	1	1' 20"		リアスカーリング25 スイム25 ※フィニッシュを意識したスカーリング パドル無し プルのみ	500	0:13:20
Swim	200	×	2	1	4' 00"		フィニッシュ意識したスイム	400	0:08:00
Main-S①	50	×	1	5	0' 55"	強	ハード	250	0:04:35
	100	×	1	5	2' 15"	弱	スイム(フォーミング) 繰り返し	500	0:11:15
Main-S②	25	×	4	1	1' 30"	MAX	12.5 <sup>本</sup> ノーブレハード 12.5 <sup>本</sup> ハード ※無酸素でのハード 限界まで！！ 疲れた状態でどこまで追い込めるか！！！！	100	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2250	0:55:30

テクニック

スピード

スタミナ

15\_07\_01

(水)

【テーマ】

- プッシュ(フィニッシュまでしっかり意識)
- 水を押す
- インターバル(ショート)



D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	50	×	8	1	1' 25"		チョイス ※好きな泳ぎで	400	0:11:20
Drill-P	50	×	10	1	1' 30"		リアスカーリング25 スイム25 ※フィニッシュを意識したスカーリング パドル無し プルのみ	500	0:15:00
Swim	200	×	1	1	4' 20"		フィニッシュ意識したスイム	200	0:04:20
Main-S①	50	×	1	5	0' 55"	強	ハード	250	0:04:35
	100	×	1	5	2' 15"	弱	スイム(フォーミング) 繰り返し	500	0:11:15
Main-S②	25	×	4	1	1' 30"	MAX	12.5 <sup>本</sup> ノーブレハード 12.5 <sup>本</sup> ハード ※無酸素でのハード 限界まで！！ 疲れた状態でどこまで追い込めるか！！！！	100	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2050	0:55:30

テクニック

スピード

スタミナ

15\_07\_01

(水)

【テーマ】

- プッシュ(フィニッシュまでしっかり意識)
- 水を押す
- インターバル(ショート)



E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	50	×	6	1	1' 20"		チョイス ※好きな泳ぎで	300	0:08:00
Drill-P	50	×	10	1	1' 30"		リアスカーリング25 スイム25 ※フィニッシュを意識したスカーリング パドル無し プルのみ	500	0:15:00
Swim	200	×	1	1	4' 45"		フィニッシュ意識したスイム	200	0:04:45
Main-S①	50	×	1	5	1' 00"	強	ハード	250	0:05:00
	100	×	1	5	2' 20"	弱	スイム(フォーミング) 繰り返し	500	0:11:40
Main-S②	25	×	4	1	1' 30"	MAX	12.5 <sup>本</sup> ノーブレハード 12.5 <sup>本</sup> ハード ※無酸素でのハード 限界まで！！ 疲れた状態でどこまで追い込めるか！！！！	100	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1950	0:53:25

テクニック

スピード

スタミナ

15\_07\_01

(水)

【テーマ】

- プッシュ(フィニッシュまでしっかり意識)
- 水を押す
- インターバル(ショート)



F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	50	×	6	1	1' 30"		チョイス ※好きな泳ぎで	300	0:09:00
Drill-P	50	×	8	1	1' 45"		リアスカーリング25 スイム25 ※フィニッシュを意識したスカーリング パドル無し プルのみ	400	0:14:00
Swim	200	×	1	1	5' 00"		フィニッシュ意識したスイム	200	0:05:00
Main-S①	50	×	1	5	1' 05"	強	ハード	250	0:05:25
	100	×	1	5	2' 25"	弱	スイム(フォーミング) 繰り返し	500	0:12:05
Main-S②	25	×	4	1	1' 30"	MAX	12.5 <sup>本</sup> ノーブレハード 12.5 <sup>本</sup> ハード ※無酸素でのハード 限界まで！！ 疲れた状態でどこまで追い込めるか！！！！	100	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>								<b>1850</b>	<b>0:54:30</b>