

スピード

テクニック

スタミナ

15\_06\_12

(金)

【テーマ】

●インターバル(ショート)

●水を掴む感覚

●呼吸を少なく



## A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	100	×	4	1	1' 50"		SKSK ※スイム キック スイム キック /25	400	0:07:20
Drill-P	50	×	8	1	1' 10"		ダブルロングドック25 キャッチアップ25 ※プルはめて キャッチ前フィニッシュ後に一度静止	400	0:09:20
Swim	200	×	2	1	3' 20"		呼吸制限1/4 ※ドリルで意識したキャッチを	400	0:06:40
Main-S①	50	×	3	4	0' 45"	強	ハード(呼吸少なく) ゆっくり	600	0:09:00
	50	×	1	4	1' 45"			200	0:07:00
Drill-S	50	×	4	1	1' 10"		ダブルロングドック25 キャッチアップ25 ※軽くキック キャッチ前フィニッシュ後に一度静止	200	0:04:40
Main-S②	25	×	2	3	0' 30"	強	12.5ノーブレハード12.5ハード ゆっくり	150	0:03:00
	50	×	1	3	1' 30"			150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2600	0:54:30

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 水を掴む感覚
- 呼吸を少なく



B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ					
W-up	100	×	4	1	1' 55"		SKSK ※スイム キック スイム キック /25	400	0:07:40
Drill-P	50	×	8	1	1' 15"		ダブルロングドック25 キャッチアップ25 ※プルはめて キャッチ前フィニッシュ後に一度静止	400	0:10:00
Swim	200	×	2	1	3' 40"		呼吸制限1/4 ※ドリルで意識したキャッチを	400	0:07:20
Main-S①	50	×	3	4	0' 45"	強	ハード(呼吸少なく)	600	0:09:00
	50	×	1	4	1' 45"		ゆっくり	200	0:07:00
Drill-S	50	×	4	1	1' 15"		ダブルロングドック25 キャッチアップ25 ※軽くキック キャッチ前フィニッシュ後に一度静止	200	0:05:00
Main-S②	25	×	2	3	0' 30"	強	12.5ノーブレハード12.5ハード	150	0:03:00
	50	×	1	3	1' 30"		ゆっくり	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>								<b>2600</b>	<b>0:56:30</b>

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 水を掴む感覚
- 呼吸を少なく



C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ					
W-up	100	×	4	1	2' 10"		SKSK ※スイム キック スイム キック /25	400	0:08:40
Drill-P	50	×	7	1	1' 15"		ダブルロングドック25 キャッチアップ25 ※プルはめて キャッチ前フィニッシュ後に一度静止	350	0:08:45
Swim	200	×	2	1	4' 00"		呼吸制限1/4 ※ドリルで意識したキャッチを	400	0:08:00
Main-S①	50	×	3	4	0' 50"	強	ハード(呼吸少なく)	600	0:10:00
	50	×	1	4	1' 50"		ゆっくり	200	0:07:20
Drill-S	50	×	4	1	1' 15"		ダブルロングドック25 キャッチアップ25 ※軽くキック キャッチ前フィニッシュ後に一度静止	200	0:05:00
Main-S②	25	×	2	2	0' 40"	強	12.5ノーブレハード12.5ハード	100	0:02:40
	50	×	1	2	1' 40"		ゆっくり	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>								<b>2450</b>	<b>0:56:45</b>

スピード

テクニック

スタミナ

15\_06\_12

(金)

【テーマ】

●インターバル(ショート)

●水を掴む感覚

●呼吸を少なく



## D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	100	×	4	1	2' 20"		SKSK ※スイム キック スイム キック /25	400	0:09:20
Drill-P	50	×	7	1	1' 20"		ダブルロングドック25 キャッチアップ25 ※プルはめて キャッチ前フィニッシュ後に一度静止	350	0:09:20
Swim	200	×	1	1	4' 20"		呼吸制限1/4 ※ドリルで意識したキャッチを	200	0:04:20
Main-S①	50	×	3	4	0' 55"	強	ハード(呼吸少なく)	600	0:11:00
	50	×	1	4	1' 55"		ゆっくり	200	0:07:40
Drill-S	50	×	4	1	1' 20"		ダブルロングドック25 キャッチアップ25 ※軽くキック キャッチ前フィニッシュ後に一度静止	200	0:05:20
Main-S②	25	×	2	2	0' 40"	強	12.5ノーブレハード12.5ハード	100	0:02:40
	50	×	1	2	1' 40"		ゆっくり	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>								<b>2250</b>	<b>0:56:00</b>

スピード

テクニック

スタミナ

15\_06\_12

(金)

【テーマ】

●インターバル(ショート)

●水を掴む感覚

●呼吸を少なく



## E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	100	×	3	1	2' 30"		SKSK ※スイム キック スイム キック /25	300	0:07:30
Drill-P	50	×	7	1	1' 30"		ダブルロングドック25 キャッチアップ25 ※プルはめて キャッチ前フィニッシュ後に一度静止	350	0:10:30
Swim	200	×	1	1	4' 40"		呼吸制限1/4 ※ドリルで意識したキャッチを	200	0:04:40
Main-S①	50	×	3	3	1' 00"	強	ハード(呼吸少なく)	450	0:09:00
	50	×	1	3	2' 00"		ゆっくり	150	0:06:00
Drill-S	50	×	6	1	1' 30"		ダブルロングドック25 キャッチアップ25 ※軽くキック キャッチ前フィニッシュ後に一度静止	300	0:09:00
Main-S②	25	×	2	2	0' 50"	強	12.5ノーブレハード12.5ハード	100	0:03:20
	50	×	1	2	1' 50"		ゆっくり	100	0:03:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>								<b>2050</b>	<b>0:56:40</b>

スピード

テクニック

スタミナ

15\_06\_12

(金)

【テーマ】

●インターバル(ショート)

●水を掴む感覚

●呼吸を少なく



## F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	100	×	3	1	2' 40"		SKSK ※スイム キック スイム キック /25	300	0:08:00
Drill-P	50	×	6	1	1' 40"		ダブルロングドック25 キャッチアップ25 ※プルはめて キャッチ前フィニッシュ後に一度静止	300	0:10:00
Swim	200	×	1	1	5' 00"		呼吸制限1/4 ※ドリルで意識したキャッチを	200	0:05:00
Main-S①	50	×	3	3	1' 05"	強	ハード(呼吸少なく)	450	0:09:45
	50	×	1	3	2' 05"		ゆっくり	150	0:06:15
Drill-S	50	×	4	1	1' 40"		ダブルロングドック25 キャッチアップ25 ※軽くキック キャッチ前フィニッシュ後に一度静止	200	0:06:40
Main-S②	25	×	2	2	0' 50"	強	12.5ノーブレハード12.5ハード	100	0:03:20
	50	×	1	2	1' 50"		ゆっくり	100	0:03:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>								<b>1900</b>	<b>0:55:40</b>