

【テーマ】

- プッシュ(フィニッシュまでしっかり意識)
- 実践



A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】								
						●		
						●		
						●		
W-up	200	×	2	1	3' 40"	奇数 クロール 偶数 クロール25 平泳ぎ25 繰り返し	400	0:07:20
Drill-P	50	×	12	1	1' 10"	顔上げ平泳ぎ25 クロール25 ※顔上げは目線を水面に 平泳ぎの手は前で止める	600	0:14:00
Main-S①	800	×	1	1	10' 00"	10分間泳！！ 1コースから6コース使って 反時計周り	800	0:10:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"	ゆっくり呼吸整えて	200	0:03:30
Main-S①	800	×	1	1	10' 00"	10分間泳！！ 1コースから6コース使って 時計周り 逆周りになるので感覚を変えて 波もおこします！！	800	0:10:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"	ゆっくり呼吸整えて	200	0:03:30
Kick	25	×	2	1	1' 30"	抵抗キック！！！！	50	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3150	0:54:20

【テーマ】

- プッシュ(フィニッシュまでしっかり意識)
- 実践



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】								
			●					
			●					
			●					
W-up	200	×	2	1	3' 50"	奇数 クロール 偶数 クロール25 平泳ぎ25 繰り返し	400	0:07:40
Drill-P	50	×	11	1	1' 15"	顔上げ平泳ぎ25 クロール25 ※顔上げは目線を水面に 平泳ぎの手は前で止める	550	0:13:45
Main-S①	800	×	1	1	10' 00"	10分間泳！！ 1コースから6コース使って 反時計周り	800	0:10:00
Swim	200	×	1	1	3' 50"	ゆっくり呼吸整えて	200	0:03:50
Main-S①	800	×	1	1	10' 00"	10分間泳！！ 1コースから6コース使って 時計周り 逆周りになるので感覚を変えて 波もおこします！！	800	0:10:00
Swim	200	×	1	1	3' 50"	ゆっくり呼吸整えて	200	0:03:50
Kick	25	×	2	1	1' 30"	抵抗キック！！！！	50	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:55:05

【テーマ】

- プッシュ(フィニッシュまでしっかり意識)
- 実践



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】								
W-up	200	×	2	1	4' 10"	奇数 クロール 偶数 クロール25 平泳ぎ25 繰り返し	400	0:08:20
Drill-P	50	×	10	1	1' 20"	顔上げ平泳ぎ25 クロール25 ※顔上げは目線を水面に 平泳ぎの手は前で止める	500	0:13:20
Main-S①	700	×	1	1	10' 00"	10分間泳！！ 1コースから6コース使って 反時計周り	700	0:10:00
Swim	150	×	1	1	3' 20"	ゆっくり呼吸整えて	150	0:03:20
Main-S①	700	×	1	1	10' 00"	10分間泳！！ 1コースから6コース使って 時計周り 逆周りになるので感覚を変えて 波もおこします！！	700	0:10:00
Swim	150	×	1	1	3' 20"	ゆっくり呼吸整えて	150	0:03:20
Kick	25	×	2	1	1' 30"	抵抗キック！！！！	50	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:54:20

【テーマ】

- プッシュ(フィニッシュまでしっかり意識)
- 実践



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】								
W-up	200	×	2	1	4' 30"	奇数 クロール 偶数 クロール25 平泳ぎ25 繰り返し	400	0:09:00
Drill-P	50	×	10	1	1' 20"	顔上げ平泳ぎ25 クロール25 ※顔上げは目線を水面に 平泳ぎの手は前で止める	500	0:13:20
Main-S①	700	×	1	1	10' 00"	10分間泳！！ 1コースから6コース使って 反時計周り	700	0:10:00
Swim	150	×	1	1	3' 20"	ゆっくり呼吸整えて	150	0:03:20
Main-S①	700	×	1	1	10' 00"	10分間泳！！ 1コースから6コース使って 時計周り 逆周りになるので感覚を変えて 波もおこします！！	700	0:10:00
Swim	150	×	1	1	3' 20"	ゆっくり呼吸整えて	150	0:03:20
Kick	25	×	2	1	1' 30"	抵抗キック！！！！	50	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:55:00

【テーマ】

- プッシュ(フィニッシュまでしっかり意識)
- 実践



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	4' 50"	奇数 クロール 偶数 クロール25 平泳ぎ25 繰り返し	400	0:09:40
Drill-P	50	×	8	1	1' 30"	顔上げ平泳ぎ25 クロール25 ※顔上げは目線を水面に 平泳ぎの手は前で止める	400	0:12:00
Main-S①	700	×	1	1	10' 00"	10分間泳！！ 1コースから6コース使って 反時計周り	700	0:10:00
Swim	150	×	1	1	3' 40"	ゆっくり呼吸整えて	150	0:03:40
Main-S①	700	×	1	1	10' 00"	10分間泳！！ 1コースから6コース使って 時計周り 逆周りになるので感覚を変えて 波もおこします！！	700	0:10:00
Swim	150	×	1	1	3' 40"	ゆっくり呼吸整えて	150	0:03:40
Kick	25	×	2	1	1' 30"	抵抗キック！！！！	50	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:55:00

スタミナ

テクニック

実践

15_07_22

(水)

【テーマ】

●プッシュ(フィニッシュまでしっかり意識)

●実践



F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	5' 10"	奇数 クロール 偶数 クロール25 平泳ぎ25 繰り返し	400	0:10:20
Drill-P	50	×	7	1	1' 40"	顔上げ平泳ぎ25 クロール25 ※顔上げは目線を水面に 平泳ぎの手は前で止める	350	0:11:40
Main-S①	600	×	1	1	10' 00"	10分間泳！！ 1コースから6コース使って 反時計周り	600	0:10:00
Swim	100	×	1	1	2' 40"	ゆっくり呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S①	600	×	1	1	10' 00"	10分間泳！！ 1コースから6コース使って 時計周り 逆周りになるので感覚を変えて 波もおこします！！	600	0:10:00
Swim	100	×	1	1	2' 40"	ゆっくり呼吸整えて	100	0:02:40
Kick	25	×	2	1	1' 30"	抵抗キック！！！！	50	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:53:20