

スタミナ

テクニック

スピード

15_07_29

(水)

【テーマ】

- プッシュ(フィニッシュまでしっかり意識)
- インターバル(ショート)
- スピードのメリハリを



A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
	100	×	4	1	2' 10"	SKSK スイム25キック25スイム25キック25	400	0:08:40
Main-S①	75	×	8	1	1' 20"	25スイム25ハード25スイム ※スイムとハードの切り替えをしっかり	600	0:10:40
Swim	200	×	1	1	3' 30"	ゆっくり呼吸整えて	200	0:03:30
Drill-P	50	×	8	1	1' 10"	奇数 右手ロングドック左手クロール 偶数 左手ロングドック右手クロール ※フィニッシュの意識	400	0:09:20
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォームチェック	200	0:03:30
Main-S①	25	×	1	3	0' 30"	↓ 平泳ぎハード	75	0:01:30
	25	×	1	3	0' 30"	↓ クロールハード	75	0:01:30
	50	×	1	3	1' 30"	イージー 繰り返し	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:54:10

スタミナ

テクニック

スピード

15_07_29

(水)

【テーマ】

- プッシュ(フィニッシュまでしっかり意識)
- インターバル(ショート)
- スピードのメリハリを



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
	100	×	4	1	2' 15"	SKSK スイム25キック25スイム25キック25	400	0:09:00
Main-S①	75	×	8	1	1' 30"	25スイム25ハード25スイム ※スイムとハードの切り替えをしっかり	600	0:12:00
Swim	200	×	1	1	3' 50"	ゆっくり呼吸整えて	200	0:03:50
Drill-P	50	×	8	1	1' 10"	奇数 右手ロングドック左手クロール 偶数 左手ロングドック右手クロール ※フィニッシュの意識	400	0:09:20
Swim	200	×	1	1	3' 50"	フォームチェック	200	0:03:50
Main-S①	25	×	1	3	0' 30"	↓ 平泳ぎハード	75	0:01:30
	25	×	1	3	0' 30"	↓ クロールハード	75	0:01:30
	50	×	1	3	1' 30"	イージー 繰り返し	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:30

スタミナ

テクニック

スピード

15_07_29

(水)

【テーマ】

- プッシュ(フィニッシュまでしっかり意識)
- インターバル(ショート)
- スピードのメリハリを



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	6	1	1' 10"	チョイス	300	0:07:00
	100	×	3	1	2' 20"	SKSK スイム25キック25スイム25キック25	300	0:07:00
Main-S①	75	×	8	1	1' 40"	25スイム25ハード25スイム ※スイムとハードの切り替えをしっかり	600	0:13:20
Swim	200	×	1	1	3' 50"	ゆっくり呼吸整えて	200	0:03:50
Drill-P	50	×	8	1	1' 15"	奇数 右手ロングドック左手クロール 偶数 左手ロングドック右手クロール ※フィニッシュの意識	400	0:10:00
Swim	200	×	1	1	4' 00"	フォームチェック	200	0:04:00
Main-S①	25	×	1	3	0' 30"	↓ 平泳ぎハード	75	0:01:30
	25	×	1	3	0' 30"	↓ クロールハード	75	0:01:30
	50	×	1	3	1' 30"	イージー 繰り返し	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:40

スタミナ

テクニック

スピード

15_07_29

(水)

【テーマ】

- プッシュ(フィニッシュまでしっかり意識)
- インターバル(ショート)
- スピードのメリハリを



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	5	1	1' 15"	チョイス	250	0:06:15
	100	×	3	1	2' 30"	SKSK スイム25キック25スイム25キック25	300	0:07:30
Main-S①	75	×	8	1	1' 50"	25スイム25ハード25スイム ※スイムとハードの切り替えをしっかり	600	0:14:40
Swim	200	×	1	1	4' 15"	ゆっくり呼吸整えて	200	0:04:15
Drill-P	50	×	8	1	1' 15"	奇数 右手ロングドック左手クロール 偶数 左手ロングドック右手クロール ※フィニッシュの意識	400	0:10:00
Swim	200	×	1	1	4' 15"	フォームチェック	200	0:04:15
Main-S①	25	×	1	2	0' 30"	↓ 平泳ぎハード	50	0:01:00
	25	×	1	2	0' 30"	↓ クロールハード	50	0:01:00
	50	×	1	2	1' 30"	イージー 繰り返し	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:54:55

スタミナ

テクニック

スピード

15_07_29

(水)

【テーマ】

- プッシュ(フィニッシュまでしっかり意識)
- インターバル(ショート)
- スピードのメリハリを



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	5	1	1' 20"	チョイス	250	0:06:40
	100	×	2	1	2' 40"	SKSK スイム25キック25スイム25キック25	200	0:05:20
Main-S①	75	×	8	1	2' 00"	25スイム25ハード25スイム ※スイムとハードの切り替えをしっかり	600	0:16:00
Swim	100	×	1	1	2' 40"	ゆっくり呼吸整えて	100	0:02:40
Drill-P	50	×	8	1	1' 20"	奇数 右手ロングドック左手クロール 偶数 左手ロングドック右手クロール ※フィニッシュの意識	400	0:10:40
Swim	200	×	1	1	4' 40"	フォームチェック	200	0:04:40
Main-S①	25	×	1	2	0' 40"	↓ 平泳ぎハード	50	0:01:20
	25	×	1	2	0' 30"	↓ クロールハード	50	0:01:00
	50	×	1	2	1' 30"	イージー 繰り返し	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:54:20

スタミナ

テクニック

スピード

15_07_29

(水)

【テーマ】

- プッシュ(フィニッシュまでしっかり意識)
- インターバル(ショート)
- スピードのメリハリを



F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	4	1	1' 30"	チョイス	200	0:06:00
	100	×	1	1	2' 50"	SKSK スイム25キック25スイム25キック25	100	0:02:50
Main-S①	75	×	8	1	2' 10"	25スイム25ハード25スイム ※スイムとハードの切り替えをしっかり	600	0:17:20
Swim	100	×	1	1	2' 40"	ゆっくり呼吸整えて	100	0:02:40
Drill-P	50	×	8	1	1' 30"	奇数 右手ロングドック左手クロール 偶数 左手ロングドック右手クロール ※フィニッシュの意識	400	0:12:00
Swim	200	×	1	1	4' 50"	フォームチェック	200	0:04:50
Main-S①	25	×	1	2	0' 40"	↓ 平泳ぎハード	50	0:01:20
	25	×	1	2	0' 30"	↓ クロールハード	50	0:01:00
	50	×	1	2	1' 30"	イージー 繰り返し	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:54:00