

テクニック

スタミナ

実践  
15\_10\_26  
(月)



【テーマ】

- 実践
- フィニッシュ動作

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	1	1	7' 30"	チョイス	400	0:07:30
Drill	25	×	12	1	0' 40"	奇数 板左手 右手クロール 顔上げ 偶数 板右手 左手クロール 顔上げ ※フィニッシュで水をしっかり押すまで	300	0:08:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング フィニッシュ意識	200	0:03:30
Main-S①	800	×	1	1	10' 00"	10分間泳 ※A・B・C 合同	800	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:40
Main-S②	25	×	10	1	1' 00"	一斉スタート A・B・C合同 ※タッチしたら上がって戻ってくる	250	0:10:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:00
Drill	25	×	3	4	0' 40"	1本目 1/3 呼吸 2本目 1/5 呼吸 3本目 1-7 呼吸 繰り返し	300	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:54:40

テクニック

スタミナ

実践  
15\_10\_26  
(月)



【テーマ】

- 実践
- フィニッシュ動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	7' 50"	チョイス	400	0:07:50
Drill	25	×	10	1	0' 45"	奇数 板左手 右手クロール 顔上げ 偶数 板右手 左手クロール 顔上げ ※フィニッシュで水をしっかり押すまで	250	0:07:30
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング フィニッシュ意識	200	0:03:45
Main-S①	700	×	1	1	10' 00"	10分間泳 ※A・B・C 合同	700	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:40
Main-S②	25	×	10	1	1' 00"	一斉スタート A・B・C合同 ※タッチしたら上がって戻ってくる	250	0:10:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:00
Drill	25	×	3	4	0' 45"	1本目 1/3 呼吸 2本目 1/5 呼吸 3本目 1-7 呼吸 繰り返し	300	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:45

テクニック

スタミナ

実践  
15\_10\_26  
(月)



【テーマ】

- 実践
- フィニッシュ動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	8' 10"	チョイス	400	0:08:10
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 板左手 右手クロール 顔上げ 偶数 板右手 左手クロール 顔上げ ※フィニッシュで水をしっかり押すまで	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	4' 00"	フォーミング フィニッシュ意識	200	0:04:00
Main-S①	650	×	1	1	10' 00"	10分間泳 ※A・B・C 合同	650	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:40
Main-S②	25	×	10	1	1' 00"	一斉スタート A・B・C合同 ※タッチしたら上がって戻ってくる	250	0:10:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:00
Drill	25	×	3	4	0' 45"	1本目 1/3 呼吸 2本目 1/5 呼吸 3本目 1-7 呼吸 繰り返し	300	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:50

テクニック

スタミナ

実践  
15\_10\_26  
(月)



【テーマ】

- 実践
- フィニッシュ動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	300	×	1	1	6' 30"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 板左手 右手クロール 顔上げ 偶数 板右手 左手クロール 顔上げ ※フィニッシュで水をしっかり押すまで	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 15"	フォーミング フィニッシュ意識	200	0:04:15
Main-S①	600	×	1	1	10' 00"	10分間泳 ※D・E・F 合同	600	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり 心拍落として	100	0:03:00
Main-S②	25	×	10	1	1' 00"	一斉スタート D・E・F合同 ※タッチしたら上がって戻ってくる	250	0:10:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:20
Drill	25	×	3	3	0' 50"	1本目 1/3 呼吸 2本目 1/5 呼吸 3本目 1-7 呼吸 繰り返し	225	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2075	0:53:15

テクニック

スタミナ

実践  
15\_10\_26  
(月)



【テーマ】

- 実践
- フィニッシュ動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	300	×	1	1	6' 50"	チョイス	300	0:06:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 板左手 右手クロール 顔上げ 偶数 板右手 左手クロール 顔上げ ※フィニッシュで水をしっかり押すまで	200	0:06:40
Swim	150	×	1	1	3' 30"	フォーミング フィニッシュ意識	150	0:03:30
Main-S①	500	×	1	1	10' 00"	10分間泳 ※D・E・F 合同	500	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり 心拍落として	100	0:03:00
Main-S②	25	×	10	1	1' 00"	一斉スタート D・E・F合同 ※タッチしたら上がって戻ってくる	250	0:10:00
Swim	25	×	2	1	0' 45"	ゆっくり 心拍落として	50	0:01:30
Drill	25	×	3	3	0' 55"	1本目 1/3 呼吸 2本目 1/5 呼吸 3本目 1-7 呼吸 繰り返し	225	0:08:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1875	0:52:45

テクニック

スタミナ

実践  
15\_10\_26  
(月)



【テーマ】

- 実践
- フィニッシュ動作

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	5' 00"	チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	1' 00"	奇数 板左手 右手クロール 顔上げ 偶数 板右手 左手クロール 顔上げ ※フィニッシュで水をしっかり押すまで	200	0:08:00
Swim	150	×	1	1	3' 50"	フォーミング フィニッシュ意識	150	0:03:50
Main-S①	400	×	1	1	10' 00"	10分間泳 ※D・E・F 合同	400	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり 心拍落として	100	0:03:00
Main-S②	25	×	10	1	1' 00"	一斉スタート D・E・F合同 ※タッチしたら上がって戻ってくる	250	0:10:00
Swim	25	×	2	1	0' 45"	ゆっくり 心拍落として	50	0:01:30
Drill	25	×	3	3	0' 55"	1本目 1/3 呼吸 2本目 1/5 呼吸 3本目 1-7 呼吸 繰り返し	225	0:08:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1675	0:52:35