

テクニック

スピード

実践  
15\_12\_09  
(水)



【テーマ】

- 実践
- 素早いターン

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	7' 00"	チョイス	400	0:07:00
Kick	200	×	1	1	2' 30"	板キック	200	0:02:30
Main-S①	20	×	12	1	0' 30"	10メートルでターン	240	0:06:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Main-S②	25	×	12	1	0' 30"	12.5メートルでターン	300	0:06:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Main-S③	30	×	12	1	0' 30"	15メートルでターン	360	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Drill	25	×	10	1	0' 45"	1ストローク10秒 ※ゆっくり 長いストロークを	250	0:07:30
Swim	75	×	10	1	1' 20"	1/9呼吸 1/7呼吸 1/3呼吸 25回 ※呼吸を止めている間にフォームチェック	750	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:55:20

テクニック

スピード

実践  
15\_12\_09  
(水)



【テーマ】

- 実践
- 素早いターン

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	7' 20"	チョイス	400	0:07:20
Kick	200	×	1	1	2' 40"	板キック	200	0:02:40
Main-S①	20	×	12	1	0' 30"	10メートルでターン	240	0:06:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Main-S②	25	×	10	1	0' 30"	12.5メートルでターン	250	0:05:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Main-S③	30	×	10	1	0' 30"	15メートルでターン	300	0:05:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Drill	25	×	10	1	0' 45"	1ストローク10秒 ※ゆっくり 長いストロークを	250	0:07:30
Swim	75	×	10	1	1' 30"	1/9呼吸 1/7呼吸 1/3呼吸 25回 ※呼吸を止めている間にフォームチェック	750	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2690	0:55:30

テクニック

スピード

実践  
15\_12\_09  
(水)



【テーマ】

- 実践
- 素早いターン

C

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
Kick	200	×	1	1	2' 50"	板キック	200	0:02:50
Main-S①	20	×	10	1	0' 30"	10メートルでターン	200	0:05:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Main-S②	25	×	8	1	0' 30"	12.5メートルでターン	200	0:04:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Main-S③	30	×	8	1	0' 30"	15メートルでターン	240	0:04:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Drill	25	×	10	1	0' 45"	1ストローク10秒 ※ゆっくり 長いストロークを	250	0:07:30
Swim	75	×	10	1	1' 40"	1/9呼吸 1/7呼吸 1/3呼吸 25回 ※呼吸を止めている間にフォームチェック	750	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2540	0:54:30

テクニック

スピード

実践  
15\_12\_09  
(水)



【テーマ】

- 実践
- 素早いターン

D

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
Kick	200	×	1	1	2' 50"	板キック	200	0:02:50
Main-S①	20	×	10	1	0' 40"	10メートルでターン	200	0:06:40
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Main-S②	25	×	8	1	0' 40"	12.5メートルでターン	200	0:05:20
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Main-S③	30	×	8	1	0' 40"	15メートルでターン	240	0:05:20
Swim	100	×	1	1	2' 10"	ゆっくり	100	0:02:10
Drill	25	×	8	1	0' 50"	1ストローク10秒 ※ゆっくり 長いストロークを	200	0:06:40
Swim	75	×	8	1	1' 45"	1/7呼吸 1/5呼吸 1/3呼吸 25回 ※呼吸を止めている間にフォームチェック	600	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2340	0:55:50

テクニック

スピード

実践  
15\_12\_09  
(水)



【テーマ】

- 実践
- 素早いターン

E

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
Kick	200	×	1	1	3' 00"	板キック	200	0:03:00
Main-S①	20	×	8	1	0' 40"	10メートルでターン	160	0:05:20
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Main-S②	25	×	8	1	0' 40"	12.5メートルでターン	200	0:05:20
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Main-S③	30	×	8	1	0' 40"	15メートルでターン	240	0:05:20
Swim	100	×	1	1	2' 20"	ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	1ストローク10秒 ※ゆっくり 長いストロークを	200	0:06:40
Swim	75	×	8	1	2' 00"	1/7呼吸 1/5呼吸 1/3呼吸 25回 ※呼吸を止めている間にフォームチェック	600	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:30

テクニック

スピード

実践  
15\_12\_09  
(水)



【テーマ】

- 実践
- 素早いターン

F

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
Kick	200	×	1	1	3' 00"	板キック	200	0:03:00
Main-S①	20	×	8	1	0' 40"	10メートルでターン	160	0:05:20
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Main-S②	25	×	8	1	0' 40"	12.5メートルでターン	200	0:05:20
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Main-S③	30	×	8	1	0' 40"	15メートルでターン	240	0:05:20
Swim	100	×	1	1	2' 30"	ゆっくり	100	0:02:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	1ストローク10秒 ※ゆっくり 長いストロークを	200	0:07:20
Swim	75	×	6	1	2' 10"	1/7呼吸 1/5呼吸 1/3呼吸 25回 ※呼吸を止めている間にフォームチェック	450	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:53:40