

テクニック

スピード

実践
16_01_18
(月)

【テーマ】
●実践



A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	10	1	0' 40"	板左手 右手クロール 顔上げ フィニッシュ 板右手 左手クロール 顔上げ フィニッシュ	250	0:06:40
Swim	200	×	2	1	3' 40"	1/5呼吸 4回目で前を見て5回目で呼吸	400	0:07:20
Main-S①	25	×	12	1	1' 10"	後続は1秒後スタート 1番後ろの人が先頭を追い抜く	300	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	75	×	8	1	1' 15"	クロール25 顔上げ平泳ぎ25 12.5ヘッドアップクロール 12.5クロール	600	0:10:00
Swim	25	×	4	1	1' 00"	できるだけ呼吸回数を減らして ゆっくり リラックスして	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:55:40

テクニック

スピード

実践
16_01_18
(月)

【テーマ】
●実践



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	4	1	2' 10"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板左手 右手クロール 顔上げ フィニッシュ 板右手 左手クロール 顔上げ フィニッシュ	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 50"	1/5呼吸 4回目で前を見て5回目で呼吸	400	0:07:40
Main-S①	25	×	12	1	1' 10"	後続は1秒後スタート 1番後ろの人が先頭を追い抜く	300	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	75	×	6	1	1' 25"	クロール25 顔上げ平泳ぎ25 12.5ヘッドアップクロール 12.5クロール	450	0:08:30
Swim	25	×	4	1	1' 00"	できるだけ呼吸回数を減らして ゆっくり リラックスして	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:54:30

テクニック

スピード

実践
16_01_18
(月)

【テーマ】
●実践



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	4	1	2' 15"	チョイス	400	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板左手 右手クロール 顔上げ フィニッシュ 板右手 左手クロール 顔上げ フィニッシュ	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	4' 00"	1/5呼吸 4回目で前を見て5回目で呼吸	400	0:08:00
Main-S①	25	×	12	1	1' 15"	後続は1秒後スタート 1番後ろの人が先頭を追い抜く	300	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	75	×	6	1	1' 30"	クロール25 顔上げ平泳ぎ25 12.5ヘッドアップクロール 12.5クロール	450	0:09:00
Swim	25	×	2	1	1' 00"	できるだけ呼吸回数を減らして ゆっくり リラックスして	50	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:40

テクニック

スピード

実践
16_01_18
(月)

【テーマ】
●実践



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	3	1	2' 20"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板左手 右手クロール 顔上げ フィニッシュ 板右手 左手クロール 顔上げ フィニッシュ	200	0:06:40
Swim	200	×	2	1	4' 10"	1/5呼吸 4回目で前を見て5回目で呼吸	400	0:08:20
Main-S①	25	×	12	1	1' 15"	後続は1秒後スタート 1番後ろの人が先頭を追い抜く	300	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	75	×	6	1	1' 45"	クロール25 顔上げ平泳ぎ25 12.5ヘッドアップクロール 12.5クロール	450	0:10:30
Swim	25	×	2	1	1' 00"	できるだけ呼吸回数を減らして ゆっくり リラックスして	50	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:55:10

テクニック

スピード

実践
16_01_18
(月)

【テーマ】
●実践



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	3	1	2' 30"	チョイス	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板左手 右手クロール 顔上げ フィニッシュ 板右手 左手クロール 顔上げ フィニッシュ	200	0:06:40
Swim	200	×	2	1	4' 30"	1/5呼吸 4回目で前を見て5回目で呼吸	400	0:09:00
Main-S①	25	×	10	1	1' 20"	後続は1秒後スタート 1番後ろの人が先頭を追い抜く	250	0:13:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	75	×	6	1	1' 55"	クロール25 顔上げ平泳ぎ25 12.5ヘッドアップクロール 12.5クロール	450	0:11:30
Swim	25	×	2	1	1' 00"	できるだけ呼吸回数を減らして ゆっくり リラックスして	50	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1850	0:56:00

テクニック

スピード

実践
16_01_18
(月)

【テーマ】
●実践



F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	3	1	2' 40"	チョイス	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板左手 右手クロール 顔上げ フィニッシュ 板右手 左手クロール 顔上げ フィニッシュ	200	0:07:20
Swim	200	×	2	1	4' 50"	1/5呼吸 4回目で前を見て5回目で呼吸	400	0:09:40
Main-S①	25	×	10	1	1' 20"	後続は1秒後スタート 1番後ろの人が先頭を追い抜く	250	0:13:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	75	×	4	1	2' 05"	クロール25 顔上げ平泳ぎ25 12.5ヘッドアップクロール 12.5クロール	300	0:08:20
Swim	25	×	2	1	1' 00"	できるだけ呼吸回数を減らして ゆっくり リラックスして	50	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1700	0:54:40