



【テーマ】  
 ●スピード  
 ●リカバリー動作

テクニック

スピード

筋持久力  
 16\_02\_08  
 (月)

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
Drill	25	×	8	1	0'40"	奇数 右手前 左手体側 リカバリー肘上げ 偶数 左手前 右手体側 リカバリー肘上げ	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0'40"	1/1呼吸 肘確認	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3'20"	フォーミング	200	0:03:20
Main-S①	25	×	8	1	0'40"	バタフライの手 クロールのキック ハード	200	0:05:20
Main-S②	50	×	10	1	1'00"	奇数 12.5ハード 12.5イージー 繰り返し 偶数 12.5イージー 12.5ハード 繰り返し	500	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0'40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S③	25	×	10	1	0'50"	足の親指と親指をくっつけて キックしないように	250	0:08:20
Drill	25	×	4	1	1'00"	できるだけ呼吸しないように ゆっくりとリラックス	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:55:20



【テーマ】  
 ●スピード  
 ●リカバリー動作

テクニック

スピード

筋持久力  
 16\_02\_08  
 (月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	8	1	1'05"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0'45"	奇数 右手前 左手体側 リカバリー肘上げ 偶数 左手前 右手体側 リカバリー肘上げ	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	1/1呼吸 肘確認	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3'45"	フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	25	×	8	1	0'40"	バタフライの手 クロールのキック ハード	200	0:05:20
Main-S②	50	×	8	1	1'10"	奇数 12.5ハード 12.5イージー 繰り返し 偶数 12.5イージー 12.5ハード 繰り返し	400	0:09:20
Swim	25	×	4	1	0'40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S③	25	×	8	1	0'50"	足の親指と親指をくっつけて キックしないように	200	0:06:40
Drill	25	×	4	1	1'00"	できるだけ呼吸しないように ゆっくりとリラックス	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:25



【テーマ】  
 ●スピード  
 ●リカバリー動作

テクニック

スピード

筋持久力  
 16\_02\_08  
 (月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	7	1	1' 10"	チョイス	350	0:08:10
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手前 左手体側 リカバリー肘上げ 偶数 左手前 右手体側 リカバリー肘上げ	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	1/1呼吸 肘確認	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	25	×	6	1	0' 45"	バタフライの手 クロールのキック ハード	150	0:04:30
Main-S②	50	×	8	1	1' 15"	奇数 12.5ハード 12.5イージー 繰り返し 偶数 12.5イージー 12.5ハード 繰り返し	400	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S③	25	×	8	1	0' 50"	足の親指と親指をくっつけて キックしないように	200	0:06:40
Drill	25	×	4	1	1' 00"	できるだけ呼吸しないように ゆっくりとリラックス	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:55:35



【テーマ】  
●スピード  
●リカバリー動作

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_02\_08  
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	6	1	1' 15"	チョイス	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 右手前 左手体側 リカバリー肘上げ 偶数 左手前 右手体側 リカバリー肘上げ	200	0:07:20
Drill	25	×	6	1	0' 50"	1/1呼吸 肘確認	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 10"	フォーミング	200	0:04:10
Main-S①	25	×	6	1	0' 50"	バタフライの手 クロールのキック ハード	150	0:05:00
Main-S②	50	×	8	1	1' 20"	奇数 12.5ハード 12.5イージー 繰り返し 偶数 12.5イージー 12.5ハード 繰り返し	400	0:10:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S③	25	×	8	1	0' 50"	足の親指と親指をくっつけて キックしないように	200	0:06:40
Drill	25	×	2	1	1' 00"	できるだけ呼吸しないように ゆっくりとリラックス	50	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1850	0:54:00



【テーマ】  
●スピード  
●リカバリー動作

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_02\_08  
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	4	1	1' 20"	チョイス	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 右手前 左手体側 リカバリー肘上げ 偶数 左手前 右手体側 リカバリー肘上げ	200	0:07:20
Drill	25	×	6	1	0' 50"	1/1呼吸 肘確認	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フォーミング	200	0:04:30
Main-S①	25	×	6	1	0' 50"	バタフライの手 クロールのキック ハード	150	0:05:00
Main-S②	50	×	8	1	1' 30"	奇数 12.5ハード 12.5イージー 繰り返し 偶数 12.5イージー 12.5ハード 繰り返し	400	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S③	25	×	8	1	1' 00"	足の親指と親指をくっつけて キックしないように	200	0:08:00
Drill	25	×	2	1	1' 00"	できるだけ呼吸しないように ゆっくりとリラックス	50	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1750	0:55:10



【テーマ】  
 ●スピード  
 ●リカバリー動作

テクニック

スピード

筋持久力  
 16\_02\_08  
 (月)

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
Drill	25	×	8	1	1' 00"	奇数 右手前 左手体側 リカバリー肘上げ 偶数 左手前 右手体側 リカバリー肘上げ	200	0:08:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	1/1呼吸 肘確認	150	0:05:30
Swim	200	×	1	1	4' 45"	フォーミング	200	0:04:45
Main-S①	25	×	6	1	0' 50"	バタフライの手 クロールのキック ハード	150	0:05:00
Main-S②	50	×	6	1	1' 40"	奇数 12.5ハード 12.5イージー 繰り返し 偶数 12.5イージー 12.5ハード 繰り返し	300	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S③	25	×	6	1	1' 00"	足の親指と親指をくっつけて キックしないように	150	0:06:00
Drill	25	×	2	1	1' 00"	できるだけ呼吸しないように ゆっくりとリラックス	50	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1600	0:53:15