

テクニック

筋持久力

スタミナ  
16\_02\_24  
(水)



【テーマ】  
●スピード  
●リカバリー動作

A

| Menu           | m   |   | 本数 | Set | Cycle  | 説明                                 | Distance | Time    |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|------------------------------------|----------|---------|
| 【Conditioning】 |     |   |    |     |        | ●<br>●<br>●                        |          |         |
| W-up           | 50  | × | 8  | 1   | 1' 00" | チョイス                               | 400      | 0:08:00 |
|                | 25  | × | 8  | 1   | 0' 40" | IM1本ずつ 繰り返し                        | 200      | 0:05:20 |
| Drill          | 25  | × | 8  | 1   | 0' 40" | ストレートアーム<br>※肘を曲げず 大きな動きで          | 200      | 0:05:20 |
| Drill          | 25  | × | 8  | 1   | 0' 40" | 板クロール ショルダータッチ<br>※身体が反転しすぎないように   | 200      | 0:05:20 |
| Swim           | 200 | × | 1  | 1   | 3' 30" | フォーミング                             | 200      | 0:03:30 |
| Main-S①        | 100 | × | 3  | 3   | 1' 30" | スピードアップ!!!<br>レスト60"               | 900      | 0:13:30 |
| Swim           | 25  | × | 4  | 1   | 0' 40" | ゆっくり                               | 100      | 0:02:40 |
| Main-S②        | 25  | × | 8  | 1   | 0' 40" | バタフライ<br><br>IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール | 200      | 0:05:20 |
| C-down         | 100 | × | 1  | 1   | 3' 00" | 各自                                 | 100      | 0:03:00 |
| Total          |     |   |    |     |        |                                    | 2500     | 0:52:00 |

テクニック

筋持久力

スタミナ  
16\_02\_24  
(水)



【テーマ】  
●スピード  
●リカバリー動作

B

| Menu           | m   |   | 本数 | Set | Cycle  | 説明                                 | Distance | Time    |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|------------------------------------|----------|---------|
| 【Conditioning】 |     |   |    |     |        | ●<br>●<br>●                        |          |         |
| W-up           | 50  | × | 8  | 1   | 1' 05" | チョイス                               | 400      | 0:08:40 |
|                | 25  | × | 8  | 1   | 0' 40" | IM1本ずつ 繰り返し                        | 200      | 0:05:20 |
| Drill          | 25  | × | 6  | 1   | 0' 45" | ストレートアーム<br>※肘を曲げず 大きな動きで          | 150      | 0:04:30 |
| Drill          | 25  | × | 6  | 1   | 0' 45" | 板クロール ショルダータッチ<br>※身体が反転しすぎないように   | 150      | 0:04:30 |
| Swim           | 200 | × | 1  | 1   | 3' 45" | フォーミング                             | 200      | 0:03:45 |
| Main-S①        | 100 | × | 3  | 3   | 1' 40" | スピードアップ!!!<br>レスト60"               | 900      | 0:15:00 |
| Swim           | 25  | × | 4  | 1   | 0' 40" | ゆっくり                               | 100      | 0:02:40 |
| Main-S②        | 25  | × | 8  | 1   | 0' 45" | バタフライ<br><br>IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール | 200      | 0:06:00 |
| C-down         | 100 | × | 1  | 1   | 3' 00" | 各自                                 | 100      | 0:03:00 |
| Total          |     |   |    |     |        |                                    | 2400     | 0:53:25 |

テクニック

筋持久力

スタミナ  
16\_02\_24  
(水)



- 【テーマ】
- スピード
  - リカバリー動作

C

| Menu           | m   |   | 本数 | Set | Cycle  | 説明                                 | Distance | Time    |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|------------------------------------|----------|---------|
| 【Conditioning】 |     |   |    |     |        | ●<br>●<br>●                        |          |         |
| W-up           | 50  | × | 6  | 1   | 1' 10" | チョイス                               | 300      | 0:07:00 |
|                | 25  | × | 8  | 1   | 0' 45" | IM1本ずつ 繰り返し                        | 200      | 0:06:00 |
| Drill          | 25  | × | 8  | 1   | 0' 45" | ストレートアーム<br>※肘を曲げず 大きな動きで          | 200      | 0:06:00 |
| Drill          | 25  | × | 8  | 1   | 0' 45" | 板クロール ショルダータッチ<br>※身体が反転しすぎないように   | 200      | 0:06:00 |
| Swim           | 200 | × | 1  | 1   | 3' 55" | フォーミング                             | 200      | 0:03:55 |
| Main-S①        | 100 | × | 3  | 2   | 1' 50" | スピードアップ!!!<br>レスト60"               | 600      | 0:11:00 |
| Swim           | 25  | × | 4  | 1   | 0' 40" | ゆっくり                               | 100      | 0:02:40 |
| Main-S②        | 25  | × | 8  | 1   | 0' 50" | バタフライ<br><br>IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール | 200      | 0:06:40 |
| C-down         | 100 | × | 1  | 1   | 3' 00" | 各自                                 | 100      | 0:03:00 |
| Total          |     |   |    |     |        |                                    | 2100     | 0:52:15 |

テクニック

筋持久力

スタミナ  
16\_02\_24  
(水)



【テーマ】  
●スピード  
●リカバリー動作

D

| Menu           | m   |   | 本数 | Set | Cycle  | 説明                                 | Distance | Time    |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|------------------------------------|----------|---------|
| 【Conditioning】 |     |   |    |     |        | ●<br>●<br>●                        |          |         |
| W-up           | 50  | × | 6  | 1   | 1' 15" | チョイス                               | 300      | 0:07:30 |
|                | 25  | × | 8  | 1   | 0' 50" | IM1本ずつ 繰り返し                        | 200      | 0:06:40 |
| Drill          | 25  | × | 6  | 1   | 0' 45" | ストレートアーム<br>※肘を曲げず 大きな動きで          | 150      | 0:04:30 |
| Drill          | 25  | × | 8  | 1   | 0' 50" | 板クロール ショルダータッチ<br>※身体が反転しすぎないように   | 200      | 0:06:40 |
| Swim           | 200 | × | 1  | 1   | 4' 10" | フォーミング                             | 200      | 0:04:10 |
| Main-S①        | 100 | × | 3  | 2   | 1' 55" | スピードアップ!!!<br>レスト60"               | 600      | 0:11:30 |
| Swim           | 25  | × | 4  | 1   | 0' 40" | ゆっくり                               | 100      | 0:02:40 |
| Main-S②        | 25  | × | 8  | 1   | 0' 50" | バタフライ<br><br>IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール | 200      | 0:06:40 |
| C-down         | 100 | × | 1  | 1   | 3' 00" | 各自                                 | 100      | 0:03:00 |
| Total          |     |   |    |     |        |                                    | 2050     | 0:53:20 |

テクニック

筋持久力

スタミナ  
16\_02\_24  
(水)



【テーマ】  
●スピード  
●リカバリー動作

E

| Menu           | m   |   | 本数 | Set | Cycle  | 説明                                 | Distance | Time    |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|------------------------------------|----------|---------|
| 【Conditioning】 |     |   |    |     |        | ●<br>●<br>●                        |          |         |
| W-up           | 50  | × | 4  | 1   | 1' 20" | チョイス                               | 200      | 0:05:20 |
|                | 25  | × | 8  | 1   | 0' 50" | IM1本ずつ                             | 200      | 0:06:40 |
| Drill          | 25  | × | 6  | 1   | 0' 50" | ストレートアーム<br>※肘を曲げず 大きな動きで          | 150      | 0:05:00 |
| Drill          | 25  | × | 8  | 1   | 0' 50" | 板クロール ショルダータッチ<br>※身体が反転しすぎないように   | 200      | 0:06:40 |
| Swim           | 200 | × | 1  | 1   | 4' 20" | フォーミング                             | 200      | 0:04:20 |
| Main-S①        | 100 | × | 3  | 2   | 2' 05" | スピードアップ!!!<br>レスト60"               | 600      | 0:12:30 |
| Swim           | 25  | × | 4  | 1   | 0' 45" | ゆっくり                               | 100      | 0:03:00 |
| Main-S②        | 25  | × | 6  | 1   | 0' 55" | バタフライ<br><br>IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール | 150      | 0:05:30 |
| C-down         | 100 | × | 1  | 1   | 3' 00" | 各自                                 | 100      | 0:03:00 |
| Total          |     |   |    |     |        |                                    | 1900     | 0:52:00 |

テクニック

筋持久力

スタミナ  
16\_02\_24  
(水)



【テーマ】  
●スピード  
●リカバリー動作

F

| Menu           | m   |   | 本数 | Set | Cycle  | 説明                                 | Distance | Time    |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|------------------------------------|----------|---------|
| 【Conditioning】 |     |   |    |     |        | ●<br>●<br>●                        |          |         |
| W-up           | 50  | × | 4  | 1   | 1' 30" | チョイス                               | 200      | 0:06:00 |
|                | 25  | × | 8  | 1   | 0' 50" | IM1本ずつ 繰り返し                        | 200      | 0:06:40 |
| Drill          | 25  | × | 6  | 1   | 0' 50" | ストレートアーム<br>※肘を曲げず 大きな動きで          | 150      | 0:05:00 |
| Drill          | 25  | × | 8  | 1   | 0' 50" | 板クロール ショルダータッチ<br>※身体が反転しすぎないように   | 200      | 0:06:40 |
| Swim           | 200 | × | 1  | 1   | 4' 40" | フォーミング                             | 200      | 0:04:40 |
| Main-S①        | 100 | × | 3  | 2   | 2' 10" | スピードアップ!!!<br>レスト60"               | 600      | 0:13:00 |
| Swim           | 25  | × | 2  | 1   | 0' 45" | ゆっくり                               | 50       | 0:01:30 |
| Main-S②        | 25  | × | 6  | 1   | 0' 55" | バタフライ<br><br>IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール | 150      | 0:05:30 |
| C-down         | 100 | × | 1  | 1   | 3' 00" | 各自                                 | 100      | 0:03:00 |
| Total          |     |   |    |     |        |                                    | 1850     | 0:52:00 |