

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_07\_13  
(水)

【テーマ】

●スピード

●プッシュ動作



A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	75	×	6	1	1' 20"	グライドキック25 クロール50	450	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	1クロール3秒スカーリンググリア ※フィニッシュで毎回3秒スカーリング	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチアップ 1ストロークを長く	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30
Main-S①	25	×	1	5	0' 45"	右手のみ ハード	125	0:03:45
	25	×	1	5	0' 45"	左手のみ ハード	125	0:03:45
	25	×	1	5	0' 45"	スイム ハード	125	0:03:45
	25	×	1	5	0' 45"	ゆっくり 繰り返し	125	0:03:45
Main-S②	75	×	8	1	1' 15"	25 <sub>秒</sub> ずつ ビルドアップ ※スピードを徐々に上げていく	600	0:10:00
Kick	200	×	1	1	5' 00"	立たないように！！！！	200	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:55:10

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_07\_13  
(水)

【テーマ】

●スピード

●プッシュ動作



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	6	1	1' 30"	グライドキック25 クロール50	450	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	1クロール3秒スカーリングリア ※フィニッシュで毎回3秒スカーリング	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ 1ストロークを長く	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	25	×	1	4	0' 45"	右手のみ ハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	左手のみ ハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	スイム ハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	ゆっくり 繰り返し	100	0:03:00
Main-S②	75	×	8	1	1' 30"	25 <sub>秒</sub> ずつ ビルドアップ ※スピードを徐々に上げていく	600	0:12:00
Kick	200	×	1	1	5' 00"	立たないように！！！！	200	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:56:45

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_07\_13  
(水)

【テーマ】

●スピード

●プッシュ動作



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	4	1	1' 40"	グライドキック25 クロール50	300	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	1クロール3秒スカーリングリア ※フィニッシュで毎回3秒スカーリング	200	0:06:40
Drill	25	×	6	1	0' 45"	キャッチアップ 1ストロークを長く	150	0:04:30
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	25	×	1	4	0' 45"	右手のみ ハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	左手のみ ハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	スイム ハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	ゆっくり 繰り返し	100	0:03:00
Main-S②	75	×	8	1	1' 40"	25 <sub>ル</sub> ずつ ビルドアップ ※スピードを徐々に上げていく	600	0:13:20
Kick	200	×	1	1	5' 00"	立たないように！！！！	200	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:55:05

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_07\_13  
(水)

【テーマ】

●スピード

●プッシュ動作



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	4	1	1' 45"	グライドキック25 クロール50	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	1クロール3秒スカーリングリア ※フィニッシュで毎回3秒スカーリング	200	0:06:40
Drill	25	×	6	1	0' 50"	キャッチアップ 1ストロークを長く	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 05"	フォーミング	200	0:04:05
Main-S①	25	×	1	4	0' 50"	右手のみ ハード	100	0:03:20
	25	×	1	4	0' 50"	左手のみ ハード	100	0:03:20
	25	×	1	4	0' 50"	スイム ハード	100	0:03:20
	25	×	1	4	0' 50"	ゆっくり 繰り返し	100	0:03:20
Main-S②	75	×	6	1	1' 50"	25 <sub>分</sub> ずつ ビルドアップ ※スピードを徐々に上げていく	450	0:11:00
Kick	200	×	1	1	6' 00"	立たないように！！！！	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:56:05

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_07\_13  
(水)

【テーマ】  
●スピード  
●プッシュ動作



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	75	×	4	1	1' 55"	グライドキック25 クロール50	300	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	1クロール3秒スカーリンググリア ※フィニッシュで毎回3秒スカーリング	200	0:06:40
Drill	25	×	6	1	0' 50"	キャッチアップ 1ストロークを長く	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	25	×	1	4	0' 50"	右手のみ ハード	100	0:03:20
	25	×	1	4	0' 50"	左手のみ ハード	100	0:03:20
	25	×	1	4	0' 50"	スイム ハード	100	0:03:20
	25	×	1	4	0' 50"	ゆっくり 繰り返し	100	0:03:20
Main-S②	75	×	4	1	2' 00"	25 <sub>分</sub> ずつ ビルドアップ ※スピードを徐々に上げていく	300	0:08:00
Kick	200	×	1	1	6' 00"	立たないように！！！！	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1850	0:54:00

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_07\_13  
(水)

【テーマ】

●スピード

●プッシュ動作



F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	4	1	2' 10"	グライドキック25 クロール50	300	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	1クロール3秒スカーリングリア ※フィニッシュで毎回3秒スカーリング	200	0:07:20
Drill	25	×	6	1	0' 50"	キャッチアップ 1ストロークを長く	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 40"	フォーミング	200	0:04:40
Main-S①	25	×	1	4	0' 50"	右手のみ ハード	100	0:03:20
	25	×	1	4	0' 50"	左手のみ ハード	100	0:03:20
	25	×	1	4	0' 50"	スイム ハード	100	0:03:20
	25	×	1	4	0' 50"	ゆっくり 繰り返し	100	0:03:20
Main-S②	75	×	4	1	2' 15"	25 <sub>ル</sub> ずつ ビルドアップ ※スピードを徐々に上げていく	300	0:09:00
Kick	100	×	1	1	4' 00"	立たないように！！！！	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1750	0:55:00