

テクニック

スタミナ

スピード  
16\_08\_10  
(水)



【テーマ】

- スピード
- 動作確認

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"	ドックパドル	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチ動作3秒ストップ	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	奇数 バタフライの手 クロールのキック ハード 偶数 平泳ぎの手 クロールのキック ハード	200	0:06:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100	×	8	1	1' 50"	25 <sub>キック</sub> ハード 50 <sub>キック</sub> スイム 25 <sub>キック</sub> ハード	800	0:14:40
Kick	100	×	2	1	2' 40"	板キック	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:53:50

テクニック

スタミナ

スピード  
16\_08\_10  
(水)



【テーマ】

- スピード
- 動作確認

B

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' 45"	ドックパドル	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチ動作3秒ストップ	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	奇数 バタフライの手 クロールのキック ハード 偶数 平泳ぎの手 クロールのキック ハード	200	0:06:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100	×	8	1	1' 55"	25 <sub>キック</sub> ハード 50 <sub>キック</sub> スイム 25 <sub>キック</sub> ハード	800	0:15:20
Kick	100	×	2	1	2' 50"	板キック	200	0:05:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:56:20

テクニック

スタミナ

スピード  
16\_08\_10  
(水)



【テーマ】

- スピード
- 動作確認

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	6	1	1' 05"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドックパドル	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチ動作3秒ストップ	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	25	×	8	1	0' 50"	奇数 バタフライの手 クロールのキック ハード 偶数 平泳ぎの手 クロールのキック ハード	200	0:06:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100	×	7	1	2' 00"	25 <sup>本</sup> ルハード 50 <sup>本</sup> ルスイム 25 <sup>本</sup> ルハード	700	0:14:00
Kick	100	×	2	1	3' 00"	板キック	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:45

テクニック

スタミナ

スピード  
16\_08\_10  
(水)



【テーマ】

- スピード
- 動作確認

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	5	1	1' 10"	チョイス	250	0:05:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドックパドル	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチ動作3秒ストップ	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 05"	フォーミング	200	0:04:05
Main-S①	25	×	8	1	0' 50"	奇数 バタフライの手 クロールのキック ハード 偶数 平泳ぎの手 クロールのキック ハード	200	0:06:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100	×	6	1	2' 10"	25 <sub>キック</sub> ハード 50 <sub>キック</sub> スイム 25 <sub>キック</sub> ハード	600	0:13:00
Kick	100	×	2	1	3' 00"	板キック	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:54:55

テクニック

スタミナ

スピード  
16\_08\_10  
(水)



【テーマ】

- スピード
- 動作確認

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' 50"	ドックパドル	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチ動作3秒ストップ	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	25	×	6	1	0' 50"	奇数 バタフライの手 クロールのキック ハード 偶数 平泳ぎの手 クロールのキック ハード	150	0:05:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100	×	6	1	2' 20"	25 <sup>本</sup> ハード 50 <sup>本</sup> スイム 25 <sup>本</sup> ハード	600	0:14:00
Kick	100	×	2	1	3' 00"	板キック	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:54:00

テクニック

スタミナ

スピード  
16\_08\_10  
(水)



【テーマ】

- スピード
- 動作確認

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	0' 55"	ドックパドル	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	キャッチ動作3秒ストップ	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 40"	フォーミング	200	0:04:40
Main-S①	25	×	6	1	0' 50"	奇数 バタフライの手 クロールのキック ハード 偶数 平泳ぎの手 クロールのキック ハード	150	0:05:00
Swim	25	×	4	1	0' 50"	ゆっくり	100	0:03:20
Main-S②	100	×	5	1	2' 30"	25 <sub>キック</sub> ハード 50 <sub>キック</sub> スイム 25 <sub>キック</sub> ハード	500	0:12:30
Kick	100	×	2	1	3' 00"	板キック	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1850	0:55:10