

テクニック

スピード

実践  
16\_09\_09  
(金)



【テーマ】

- 実践
- 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"	ドルフィンスルー3回～スイム	200	0:06:00
M-Swim①	25	×	12	1	0'40"	追い抜きスイム 先頭から順次スタート 最後尾の人は5メートルラインを過ぎたら 横にずれて先頭までハード	300	0:08:00
Swim	25	×	4	1	0'40"	ゆっくり	100	0:02:40
M-Swim①	75	×	8	1	1'30"	タッチしたら一度上に上がる スタート前 ゴール後以外	600	0:12:00
Swim	200	×	4	1	3'45"	奇数 フォーミング 偶数 1/3呼吸 2回目で前を向く	800	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:54:40

テクニック

スピード

実践  
16\_09\_09  
(金)



【テーマ】

- 実践
- 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' 50"	ドルフィンスルー3回～スイム	200	0:06:40
M-Swim①	25	×	10	1	0' 45"	追い抜きスイム 先頭から順次スタート 最後尾の人は5メートルラインを過ぎたら 横にずれて先頭までハード	250	0:07:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
M-Swim①	75	×	8	1	1' 40"	タッチしたら一度上に上がる スタート前 ゴール後以外	600	0:13:20
Swim	200	×	4	1	3' 55"	奇数 フォーミング 偶数 1/3呼吸 2回目で前を向く	800	0:15:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:55:20

テクニック

スピード

実践  
16\_09\_09  
(金)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認

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	×	6	1	0' 50"	ドルフィンスルー3回～スイム	150	0:05:00
M-Swim①	25	×	8	1	0' 45"	追い抜きスイム 先頭から順次スタート 最後尾の人は5メートルラインを過ぎたら 横にずれて先頭までハード	200	0:06:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim①	75	×	8	1	1' 45"	タッチしたら一度上に上がる スタート前 ゴール後以外	600	0:14:00
Swim	200	×	4	1	4' 15"	奇数 フォーミング 偶数 1/3呼吸 2回目で前を向く	800	0:17:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:55:30

テクニック

スピード

実践  
16\_09\_09  
(金)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 20"	チョイス	300	0:08:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	ドルフィンスルー3回～スイム	150	0:05:00
M-Swim①	25	×	8	1	0' 50"	追い抜きスイム 先頭から順次スタート 最後尾の人は5メートルラインを過ぎたら 横にずれて先頭までハード	200	0:06:40
Swim	25	×	4	1	0' 50"	ゆっくり	100	0:03:20
M-Swim①	75	×	8	1	1' 50"	タッチしたら一度上に上がる スタート前 ゴール後以外	600	0:14:40
Swim	200	×	3	1	4' 40"	奇数 フォーミング 偶数 1/3呼吸 2回目で前を向く	600	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:54:40