

テクニック

筋持久力

スピード  
16\_09\_19  
(月)



【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	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手前クロール12.5左手前 12.5右手前	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチアップ 入水前秒ストップ ※入水動作を確認	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30
Main-S①	50	×	1	5	0' 55"	10 <sub>メートル</sub> ハード	250	0:04:35
	50	×	1	5	0' 55"	ターン後10 <sub>メートル</sub> ハード	250	0:04:35
	50	×	1	5	0' 55"	12.5 <sub>メートル</sub> から12.5 <sub>メートル</sub> までハード ※繰り返し スピードの上げるポイントを意識しよう	250	0:04:35
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	75	×	10	1	1' 15"	ビルドアップ	750	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:54:05

テクニック

筋持久力

スピード  
16\_09\_19  
(月)



【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	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手前クロール12.5左手前 12.5右手前	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ 入水前秒ストップ ※入水動作を確認	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	50	×	1	5	0' 55"	10 <sub>メートル</sub> ハード	250	0:04:35
	50	×	1	5	0' 55"	ターン後10 <sub>メートル</sub> ハード	250	0:04:35
	50	×	1	5	0' 55"	12.5 <sub>メートル</sub> から12.5 <sub>メートル</sub> までハード ※繰り返し スピードの上げるポイントを意識しよう	250	0:04:35
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	75	×	8	1	1' 30"	ビルドアップ	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:55:30

テクニック

筋持久力

スピード  
16\_09\_19  
(月)



【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	100	×	3	1	2' 05"	チョイス	300	0:06:15
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手前クロール12.5左手前 12.5右手前	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ 入水前秒ストップ ※入水動作を確認	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	50	×	1	4	1' 05"	10 <sub>メートル</sub> ハード	200	0:04:20
	50	×	1	4	1' 05"	ターン後10 <sub>メートル</sub> ハード	200	0:04:20
	50	×	1	4	1' 05"	12.5 <sub>メートル</sub> から12.5 <sub>メートル</sub> までハード ※繰り返し スピードの上げるポイントを意識しよう	200	0:04:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	75	×	8	1	1' 40"	ビルドアップ	600	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:30

テクニック

筋持久力

スピード  
16\_09\_19  
(月)



【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	100	×	3	1	2' 10"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手前クロール12.5左手前 12.5右手前	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ 入水前秒ストップ ※入水動作を確認	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 05"	フォーミング	200	0:04:05
Main-S①	50	×	1	4	1' 05"	10 <sub>メートル</sub> ハード	200	0:04:20
	50	×	1	4	1' 05"	ターン後10 <sub>メートル</sub> ハード	200	0:04:20
	50	×	1	4	1' 05"	12.5 <sub>メートル</sub> から12.5 <sub>メートル</sub> までハード ※繰り返し スピードの上げるポイントを意識しよう	200	0:04:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	75	×	8	1	1' 45"	ビルドアップ	600	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:56:55

テクニック

筋持久力

スピード  
16\_09\_19  
(月)



【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	100	×	3	1	2' 20"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手前クロール12.5左手前 12.5右手前	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ 入水前秒ストップ ※入水動作を確認	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	50	×	1	4	1' 15"	10 <sub>メートル</sub> ハード	200	0:05:00
	50	×	1	4	1' 15"	ターン後10 <sub>メートル</sub> ハード	200	0:05:00
	50	×	1	4	1' 15"	12.5 <sub>メートル</sub> から12.5 <sub>メートル</sub> までハード ※繰り返し スピードの上げるポイントを意識しよう	200	0:05:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	75	×	6	1	1' 50"	ビルドアップ	450	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:56:40

テクニック

筋持久力

スピード  
16\_09\_19  
(月)



【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	100	×	2	1	2' 30"	チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	片手前クロール12.5左手前 12.5右手前	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	キャッチアップ 入水前秒ストップ ※入水動作を確認	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 45"	フォーミング	200	0:04:45
Main-S①	50	×	1	4	1' 30"	10 <sub>メートル</sub> ハード	200	0:06:00
	50	×	1	4	1' 30"	ターン後10 <sub>メートル</sub> ハード	200	0:06:00
	50	×	1	4	1' 30"	12.5 <sub>メートル</sub> から12.5 <sub>メートル</sub> までハード ※繰り返し スピードの上げるポイントを意識しよう	200	0:06:00
Swim	25	×	4	1	0' 50"	ゆっくり	100	0:03:20
Main-S②	75	×	4	1	1' 55"	ビルドアップ	300	0:07:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:56:25