



- 【テーマ】
- スピード
 - 距離を泳ごう
 - 動作確認

テクニック

スピード

筋持久力
16_12_12
(月)

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"	ロングドックパドル ※フィニッシュをした時に 手が水面上に出るように	200	0:05:20
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチアップ 親指腿タッチ ※しっかりとフィニッシュ	200	0:05:20
Swim	100	×	10	1	1' 30"	フォーミング	1000	0:15:00
Main-S①	100	×	6	1	1' 50"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し	600	0:11:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Main-S②	25	×	8	1	0' 40"	2本バタフライ 1本前呼吸 1本フォーミング	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:55:40



- 【テーマ】
- スピード
 - 距離を泳ごう
 - 動作確認

テクニック

スピード

筋持久力
16_12_12
(月)

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"	ロングドックパドル ※フィニッシュをした時に 手が水面上に出るように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ 親指腿タッチ ※しっかりとフィニッシュ	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 45"	一定ペース	800	0:14:00
Main-S①	100	×	6	1	1' 50"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し	600	0:11:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Main-S②	25	×	8	1	0' 40"	2本バタフライ 1本前呼吸 1本フォーミング	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:56:10



- 【テーマ】
- スピード
 - 距離を泳ごう
 - 動作確認

テクニック

スピード

筋持久力
16_12_12
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 05"	チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ロングドックパドル ※フィニッシュをした時に 手が水面上に出るように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング	100	0:01:55
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ 親指腿タッチ ※しっかりとフィニッシュ	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 55"	一定ペース	800	0:15:20
Main-S①	100	×	6	1	2' 00"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し	600	0:12:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Main-S②	25	×	4	1	0' 45"	2本バタフライ 1本前呼吸 1本フォーミング	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:56:35



- 【テーマ】
- スピード
 - 距離を泳ごう
 - 動作確認

テクニック

スピード

筋持久力
16_12_12
(月)

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' 45"	ロングドックパドル ※フィニッシュをした時に 手が水面上に出るように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ 親指腿タッチ ※しっかりとフィニッシュ	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	2' 05"	一定ペース	800	0:16:40
Main-S①	100	×	5	1	2' 10"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し	500	0:10:50
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Main-S②	25	×	4	1	0' 45"	2本バタフライ 1本前呼吸 1本フォーミング	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:55:00

テクニック

スピード

筋持久力
16_12_12
(月)



【テーマ】

- スピード
- 距離を泳ごう
- 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"	ロングドックパドル ※フィニッシュをした時に 手が水面上に出るように	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ 親指腿タッチ ※しっかりとフィニッシュ	200	0:06:40
Swim	100	×	7	1	2' 10"	一定ペース	700	0:15:10
Main-S①	100	×	4	1	2' 20"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し	400	0:09:20
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Main-S②	25	×	4	1	0' 45"	2本バタフライ 1本前呼吸 1本フォーミング	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:54:10

テクニック

スピード

筋持久力
16_12_12
(月)



【テーマ】

- スピード
- 距離を泳ごう
- 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"	ロングドックパドル ※フィニッシュをした時に 手が水面上に出るように	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 30"	フォーミング	100	0:02:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ 親指腿タッチ ※しっかりとフィニッシュ	200	0:06:40
Swim	100	×	7	1	2' 20"	一定ペース	700	0:16:20
Main-S①	100	×	4	1	2' 40"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し	400	0:10:40
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Main-S②	25	×	4	1	0' 45"	2本バタフライ 1本前呼吸 1本フォーミング	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:30