



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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_26
(月)

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	×	4	3	0' 40"		1S 板片手キャッチのみ 12.5右手 12.5左手 2S 板片手ミドルプルのみ 12.5右手 12.5左手 3S 板片手フィニッシュのみ 12.5右手 12.5左手 ※動作をしっかりと分けて どこをやっているか意識しよう	300	0:08:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"		フォーミング	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"		ダブルロングドック ※キャッチからフィニッシュまで丁寧に	200	0:05:20
Swim	100	×	12	1	1' 30"		一定ペース	1200	0:18:00
Main-S①	50	×	2	2	0' 55"	↓	フォーミング	200	0:03:40
	50	×	2	2	0' 50"	↓		200	0:03:20
	50	×	2	2	0' 45"	↓	ペースアップ 繰り返し	200	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2900	0:54:00



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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_26
(月)

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	×	4	3	0' 45"		1S 板片手キャッチのみ 12.5右手 12.5左手 2S 板片手ミドルプルのみ 12.5右手 12.5左手 3S 板片手フィニッシュのみ 12.5右手 12.5左手 ※動作をしっかりと分けて どこをやっているか意識しよう	300	0:09:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"		フォーミング	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"		ダブルロングドック ※キャッチからフィニッシュまで丁寧に	200	0:06:00
Swim	100	×	11	1	1' 45"		一定ペース	1100	0:19:15
Main-S①	50	×	2	2	0' 55"	↓	フォーミング	200	0:03:40
	50	×	2	2	0' 50"	↓		200	0:03:20
	50	×	1	2	0' 45"	↓	ペースアップ 繰り返し	100	0:01:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:55:35



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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_26
(月)

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	×	4	3	0' 45"		1S 板片手キャッチのみ 12.5右手 12.5左手 2S 板片手ミドルプルのみ 12.5右手 12.5左手 3S 板片手フィニッシュのみ 12.5右手 12.5左手 ※動作をしっかりと分けて どこをやっているか意識しよう	300	0:09:00
Swim	100	×	1	1	1' 55"		フォーミング	100	0:01:55
Drill	25	×	8	1	0' 45"		ダブルロングドック ※キャッチからフィニッシュまで丁寧に	200	0:06:00
Swim	100	×	10	1	1' 50"		一定ペース	1000	0:18:20
Main-S①	50	×	2	2	1' 00"	↓	フォーミング	200	0:04:00
	50	×	2	2	0' 55"	↓		200	0:03:40
	50	×	1	2	0' 50"	↓	ペースアップ 繰り返し	100	0:01:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:54:05



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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_26
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	50	×	6	1	1' 10"		チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	4	3	0' 50"		1S 板片手キャッチのみ 12.5右手 12.5左手 2S 板片手ミドルプルのみ 12.5右手 12.5左手 3S 板片手フィニッシュのみ 12.5右手 12.5左手 ※動作をしっかりと分けて どこをやっているか意識しよう	300	0:10:00
Swim	100	×	1	1	1' 55"		フォーミング	100	0:01:55
Drill	25	×	8	1	0' 50"		ダブルロングドック ※キャッチからフィニッシュまで丁寧に	200	0:06:40
Swim	100	×	9	1	1' 55"		一定ペース	900	0:17:15
Main-S①	50	×	2	2	1' 05"	↓	フォーミング	200	0:04:20
	50	×	2	2	1' 00"	↓		200	0:04:00
	50	×	1	2	0' 55"	↓	ペースアップ 繰り返し	100	0:01:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2400	0:56:00



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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_26
(月)

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	×	4	3	0' 50"		1S 板片手キャッチのみ 12.5右手 12.5左手 2S 板片手ミドルプルのみ 12.5右手 12.5左手 3S 板片手フィニッシュのみ 12.5右手 12.5左手 ※動作をしっかりと分けて どこをやっているか意識しよう	300	0:10:00
Swim	100	×	1	1	2' 05"		フォーミング	100	0:02:05
Drill	25	×	8	1	0' 50"		ダブルロングドック ※キャッチからフィニッシュまで丁寧に	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	2' 10"		一定ペース	800	0:17:20
Main-S①	50	×	2	2	1' 15"	↓	フォーミング	200	0:05:00
	50	×	2	2	1' 10"	↓		200	0:04:40
	50	×	1	2	1' 05"	↓	ペースアップ 繰り返し	100	0:02:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2200	0:56:15



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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_26
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	50	×	3	1	1' 30"		チョイス	150	0:04:30
Drill	25	×	4	3	0' 55"		1S 板片手キャッチのみ 12.5右手 12.5左手 2S 板片手ミドルプルのみ 12.5右手 12.5左手 3S 板片手フィニッシュのみ 12.5右手 12.5左手 ※動作をしっかりと分けて どこをやっているか意識しよう	300	0:11:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"		フォーミング	100	0:02:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"		ダブルロングドック ※キャッチからフィニッシュまで丁寧に	200	0:07:20
Swim	100	×	8	1	2' 20"		一定ペース	800	0:18:40
Main-S①	50	×	1	2	1' 30"	↓	フォーミング	100	0:03:00
	50	×	1	2	1' 20"	↓		100	0:02:40
	50	×	1	2	1' 10"	↓	ペースアップ 繰り返し	100	0:02:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1950	0:55:00