



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 距離を泳ごう200
- キャッチ動作

テクニック

スピード

筋持久力  
17\_01\_23  
(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	×	8	1	0' 40"	グライドキック キャッチの形のみ ※肘を軽く立てて キャッチ動作を作る	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"	右手ドッグパドル12.5 左手ドッグパドル12.5 ※片手ずつ丁寧に	200	0:05:20
Swim	200	×	6	1	3' 20"	一定ペース	1200	0:20:00
Main-S①	100	×	4	2	1' 25"	スピードアップ レスト60"	800	0:11:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:54:40



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 距離を泳ごう200
- キャッチ動作

テクニック

スピード

筋持久力  
17\_01\_23  
(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	×	8	1	0' 45"	グライドキック キャッチの形のみ ※肘を軽く立てて キャッチ動作を作る	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"	右手ドッグパドル12.5 左手ドッグパドル12.5 ※片手ずつ丁寧に	200	0:06:00
Swim	200	×	5	1	3' 40"	一定ペース	1000	0:18:20
Main-S①	100	×	4	2	1' 40"	スピードアップ レスト60"	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:56:30



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 距離を泳ごう200
- キャッチ動作

テクニック

スピード

筋持久力  
17\_01\_23  
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	8	1	1' 05"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック キャッチの形のみ ※肘を軽く立てて キャッチ動作を作る	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"	右手ドッグパドル12.5 左手ドッグパドル12.5 ※片手ずつ丁寧に	200	0:06:00
Swim	200	×	5	1	3' 50"	一定ペース	1000	0:19:10
Main-S①	100	×	3	2	1' 50"	スピードアップ レスト60"	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:45



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 距離を泳ごう200
- キャッチ動作

テクニック

スピード

筋持久力  
17\_01\_23  
(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	×	8	1	0' 50"	グライドキック キャッチの形のみ ※肘を軽く立てて キャッチ動作を作る	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	右手ドッグパドル12.5 左手ドッグパドル12.5 ※片手ずつ丁寧に	200	0:06:40
Swim	200	×	5	1	4' 00"	一定ペース	1000	0:20:00
Main-S①	100	×	3	2	1' 55"	スピードアップ レスト60"	600	0:11:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:56:50

テクニック

スピード

筋持久力  
17\_01\_23  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 距離を泳ごう200
- キャッチ動作

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' 55"	グライドキック キャッチの形のみ ※肘を軽く立てて キャッチ動作を作る	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
Drill	25	×	8	1	0' 50"	右手ドッグパドル12.5 左手ドッグパドル12.5 ※片手ずつ丁寧に	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	4' 15"	一定ペース	800	0:17:00
Main-S①	100	×	3	2	2' 10"	スピードアップ レスト60"	600	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2200</b>	<b>0:54:30</b>



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 距離を泳ごう200
- キャッチ動作

テクニック

スピード

筋持久力  
17\_01\_23  
(月)

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"	グライドキック キャッチの形のみ ※肘を軽く立てて キャッチ動作を作る	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	右手ドッグパドル12.5 左手ドッグパドル12.5 ※片手ずつ丁寧に	200	0:07:20
Swim	200	×	4	1	4' 40"	一定ペース	800	0:18:40
Main-S①	100	×	5	1	2' 20"	スピードアップ	500	0:11:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:56:20