

テクニック

スピード

筋持久力  
17\_02\_20  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ100
- リカバリー動作

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"	リカバリー肘下げて6ストローク 肘上げて6ストローク ※意識的に肘を下げてみよう	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"	肘上げ3回～3ストローク 繰り返し ※肩ではなく肘を軽く抜く	200	0:05:20
Swim	100	×	12	1	1' 30"	一定ペース	1200	0:18:00
Main-S①	100	×	1	5	1' 40"	スイム	500	0:08:20
	100	×	1	5	1' 20"	パドル 繰り返し	500	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:56:20

テクニック

スピード

筋持久力  
17\_02\_20  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ100
- リカバリー動作

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"	リカバリー肘下げて6ストローク 肘上げて6ストローク ※意識的に肘を下げてみよう	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"	肘上げ3回～3ストローク 繰り返し ※肩ではなく肘を軽く抜く	200	0:06:00
Swim	100	×	10	1	1' 40"	一定ペース	1000	0:16:40
Main-S①	100	×	1	4	1' 50"	スイム	400	0:07:20
	100	×	1	4	1' 30"	パドル 繰り返し パドル プルブイ	400	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:54:50



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ100
- リカバリー動作

テクニック

スピード

筋持久力  
17\_02\_20  
(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	×	8	1	0' 45"	リカバリー肘下げて6ストローク 肘上げて6ストローク ※意識的に肘を下げてみよう	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"	肘上げ3回～3ストローク 繰り返し ※肩ではなく肘を軽く抜く	200	0:06:00
Swim	100	×	10	1	1' 45"	一定ペース	1000	0:17:30
Main-S①	100	×	1	4	1' 40"	スイム	400	0:06:40
	100	×	1	4	2' 00"	パドル 繰り返し パドル プルブイ	400	0:08:00
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)
- ベースアップ100
- リカバリー動作

テクニック

スピード

筋持久力  
17\_02\_20  
(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"	リカバリー肘下げて6ストローク 肘上げて6ストローク ※意識的に肘を下げてみよう	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"	肘上げ3回～3ストローク 繰り返し ※肩ではなく肘を軽く抜く	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	1' 55"	一定ペース	800	0:15:20
Main-S①	100	×	1	4	1' 45"	スイム	400	0:07:00
	100	×	1	4	2' 05"	パドル 繰り返し パドル プルブイ	400	0:08:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:56:00

テクニック

スピード

筋持久力  
17\_02\_20  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ100
- リカバリー動作

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' 50"	リカバリー肘下げて6ストローク 肘上げて6ストローク ※意識的に肘を下げてみよう	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
Drill	25	×	8	1	0' 50"	肘上げ3回～3ストローク 繰り返し ※肩ではなく肘を軽く抜く	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	2' 05"	一定ペース	800	0:16:40
Main-S①	100	×	1	4	2' 00"	スイム	400	0:08:00
	100	×	1	3	2' 20"	パドル 繰り返し パドル プルブイ	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:30



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ100
- リカバリー動作

テクニック

スピード

筋持久力  
17\_02\_20  
(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"	リカバリー肘下げて6ストローク 肘上げて6ストローク ※意識的に肘を下げてみよう	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"	肘上げ3回～3ストローク 繰り返し ※肩ではなく肘を軽く抜く	200	0:07:20
Swim	100	×	8	1	2' 20"	一定ペース	800	0:18:40
Main-S①	100	×	1	2	2' 10"	スイム	200	0:04:20
	100	×	1	2	2' 30"	パドル 繰り返し パドル プルブイ	200	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:00