

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_05\_29  
(月)



【テーマ】

- スピード
- フォーミング100
- キャッチ動作

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"	外側入水クロールから少しずつ内側へ ※肩より外側に入水 肘を立てる 肘の立てやすい位置を探す	200	0:05:20
Swim	100	×	8	1	1' 35"	フォーミング ドリル意識	800	0:12:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ドッグパドル パドル ※パドルにキャッチアシストを	200	0:05:20
Main-S①	25	×	8	1	0' 40"	スピנקロール12.5～スイム12.5	200	0:05:20
Main-S②	50	×	8	1	1' 30"	ハード	400	0:12:00
Swim	25	×	4	1	1' 00"	ノーブルクロール ※リラックス 脱力して	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:40

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_05\_29  
(月)



- 【テーマ】
- スピード
  - フォーミング100
  - キャッチ動作

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"	外側入水クロールから少しずつ内側へ ※肩より外側に入水 肘を立てる 肘の立てやすい位置を探す	200	0:06:00
Swim	100	×	7	1	1' 45"	フォーミング ドリル意識	700	0:12:15
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドッグパドル パドル ※パドルにキャッチアシストを	200	0:06:00
Main-S①	25	×	6	1	0' 45"	スピנקロール12.5～スイム12.5	150	0:04:30
Main-S②	50	×	8	1	1' 30"	ハード	400	0:12:00
Swim	25	×	4	1	1' 00"	ノーブルクロール ※リラックス 脱力して	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:55:45

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_05\_29  
(月)



【テーマ】

- スピード
- フォーミング100
- キャッチ動作

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"	外側入水クロールから少しずつ内側へ ※肩より外側に入水 肘を立てる 肘の立てやすい位置を探す	200	0:06:00
Swim	100	×	7	1	1' 55"	フォーミング ドリル意識	700	0:13:25
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドッグパドル パドル ※パドルにキャッチアシストを	200	0:06:00
Main-S①	25	×	6	1	0' 45"	スピנקロール12.5～スイム12.5	150	0:04:30
Main-S②	50	×	8	1	1' 30"	ハード	400	0:12:00
Swim	25	×	4	1	1' 00"	ノーブルクロール ※リラックス 脱力して	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:55:25

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_05\_29  
(月)



【テーマ】

- スピード
- フォーミング100
- キャッチ動作

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' 45"	外側入水クロールから少しずつ内側へ ※肩より外側に入水 肘を立てる 肘の立てやすい位置を探す	200	0:06:00
Swim	100	×	7	1	2' 00"	フォーミング ドリル意識	700	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドッグパドル パドル ※パドルにキャッチアシストを	200	0:06:00
Main-S①	25	×	6	1	0' 45"	スピנקロール12.5～スイム12.5	150	0:04:30
Main-S②	50	×	8	1	1' 30"	ハード	400	0:12:00
Swim	25	×	4	1	1' 00"	ノーブルクロール ※リラックス 脱力して	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:56:30

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_05\_29  
(月)



【テーマ】

- スピード
- フォーミング100
- キャッチ動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	5	1	1' 15"	チョイス	250	0:06:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	外側入水クロールから少しずつ内側へ ※肩より外側に入水 肘を立てる 肘の立てやすい位置を探す	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	2' 10"	フォーミング ドリル意識	600	0:13:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドッグパドル パドル ※パドルにキャッチアシストを	200	0:06:40
Main-S①	25	×	6	1	0' 50"	スピנקロール12.5～スイム12.5	150	0:05:00
Main-S②	50	×	8	1	1' 50"	ハード	400	0:14:40
Swim	25	×	2	1	1' 00"	ノーブルクロール ※リラックス 脱力して	50	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:57:15

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_05\_29  
(月)



【テーマ】

- スピード
- フォーミング100
- キャッチ動作

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' 50"	外側入水クロールから少しずつ内側へ ※肩より外側に入水 肘を立てる 肘の立てやすい位置を探す	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	2' 20"	フォーミング ドリル意識	600	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドッグパドル パドル ※パドルにキャッチアシストを	200	0:06:40
Main-S①	25	×	4	1	0' 50"	スピנקロール12.5～スイム12.5	100	0:03:20
Main-S②	50	×	8	1	1' 50"	ハード	400	0:14:40
Swim	25	×	2	1	1' 00"	ノーブルクロール ※リラックス 脱力して	50	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1850	0:56:20