

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_06\_28  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- スピードアップ100
- プル動作

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	7' 30"	チョイス	400	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 40"	外側クロール プルブイ ※キック無し 身体の外側を搔くように	200	0:05:20
Swim	100	×	8	1	1' 25"	ドリル意識で スピードアップ	800	0:11:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	右手肩の前まっすぐ 左手クロール12.5 左手肩の前まっすぐ 右手クロール12.5 ※肘を伸ばして固定して	200	0:06:00
Main-S①	100	×	3	3	1' 20"	スピードアップ レスト60"	900	0:12:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Main-S②	50	×	6	2	0' 45"	1Sパドル 2Sスイム レスト60"	600	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	0:56:10

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_06\_28  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- スピードアップ100
- プル動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	8' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	外側クロール プルブイ ※キック無し 身体の外側を搔くように	200	0:06:00
Swim	100	×	7	1	1' 35"	ドリル意識で スピードアップ	700	0:11:05
Drill	25	×	8	1	0' 45"	右手肩の前まっすぐ 左手クロール12.5 左手肩の前まっすぐ 右手クロール12.5 ※肘を伸ばして固定して	200	0:06:00
Main-S①	100	×	3	3	1' 30"	スピードアップ レスト60"	900	0:13:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Main-S②	50	×	5	2	0' 45"	1Sパドル 2Sスイム レスト60"	500	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:57:05

テクニック

筋持久力

スピード

17\_06\_28

(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- スピードアップ100
- プル動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	8' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	外側クロール プルブイ ※キック無し 身体の外側を搔くように	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 45"	ドリル意識で スピードアップ	600	0:10:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	右手肩の前まっすぐ 左手クロール12.5 左手肩の前まっすぐ 右手クロール12.5 ※肘を伸ばして固定して	200	0:06:00
Main-S①	100	×	3	3	1' 40"	スピードアップ レスト60"	900	0:15:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Main-S②	50	×	4	2	0' 50"	1Sパドル 2Sスイム レスト60"	400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:57:10

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_06\_28  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- スピードアップ100
- プル動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	8' 20"	チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	外側クロール プルブイ ※キック無し 身体の外側を搔くように	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 55"	ドリル意識で スピードアップ	600	0:11:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	右手肩の前まっすぐ 左手クロール12.5 左手肩の前まっすぐ 右手クロール12.5 ※肘を伸ばして固定して	200	0:06:40
Main-S①	100	×	3	2	1' 50"	スピードアップ レスト60"	600	0:11:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Main-S②	50	×	3	2	0' 50"	1Sパドル 2Sスイム レスト60"	300	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:53:30

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_06\_28  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- スピードアップ100
- プル動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	8' 30"	チョイス	400	0:08:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	外側クロール プルブイ ※キック無し 身体の外側を搔くように	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	2' 05"	ドリル意識で スピードアップ	600	0:12:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	右手肩の前まっすぐ 左手クロール12.5 左手肩の前まっすぐ 右手クロール12.5 ※肘を伸ばして固定して	200	0:06:40
Main-S①	100	×	3	2	2' 00"	スピードアップ レスト60"	600	0:12:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Main-S②	50	×	3	2	1' 00"	1Sパドル 2Sスイム レスト60"	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:56:40

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_06\_28  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- スピードアップ100
- プル動作

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	300	×	1	1	7' 00"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	外側クロール プルブイ ※キック無し 身体の外側を搔くように	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	2' 20"	ドリル意識で スピードアップ	400	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	右手肩の前まっすぐ 左手クロール12.5 左手肩の前まっすぐ 右手クロール12.5 ※肘を伸ばして固定して	200	0:07:20
Main-S①	100	×	3	2	2' 15"	スピードアップ レスト60"	600	0:13:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Main-S②	50	×	3	2	1' 10"	1Sパドル 2Sスイム レスト60"	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:50