



- 【テーマ】
- スピード
  - スピードアップ200
  - プッシュ動作

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_07\_07  
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手おへそ 左手お腹の前 フィニッシュ動作のみ 偶数 左手おへそ 右手お腹の前 フィニッシュ動作のみ ※フィニッシュ動作に合わせて押さえている肩を沈める	200	0:06:00
Swim	200	×	5	1	3' 15"	ドリル意識 スピードアップ	1000	0:16:15
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ロングドックパドル ※肘が水面に出るまで押す	200	0:06:00
Main-S①	50	×	1	5	1' 10"	板キック	250	0:05:50
	75	×	1	5	1' 10"	スイム ハード	375	0:05:50
	25	×	1	5	0' 50"	ゆっくり 繰り返し	125	0:04:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:55:05



- 【テーマ】
- スピード
  - スピードアップ200
  - プッシュ動作

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_07\_07  
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手おへそ 左手お腹の前 フィニッシュ動作のみ 偶数 左手おへそ 右手お腹の前 フィニッシュ動作のみ ※フィニッシュ動作に合わせて押さえている肩を沈める	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	3' 40"	ドリル意識 スピードアップ	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ロングドックパドル ※肘が水面に出るまで押す	200	0:06:40
Main-S①	50	×	1	5	1' 15"	板キック	250	0:06:15
	75	×	1	5	1' 15"	スイム ハード	375	0:06:15
	25	×	1	5	0' 50"	ゆっくり 繰り返し	125	0:04:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:55:40



- 【テーマ】
- スピード
  - スピードアップ200
  - プッシュ動作

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_07\_07  
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 20"	チョイス	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手おへそ 左手お腹の前 フィニッシュ動作のみ 偶数 左手おへそ 右手お腹の前 フィニッシュ動作のみ ※フィニッシュ動作に合わせて押さえている肩を沈める	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	4' 00"	ドリル意識 スピードアップ	800	0:16:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ロングドックパドル ※肘が水面に出るまで押す	200	0:06:40
Main-S①	50	×	1	5	1' 20"	板キック	250	0:06:40
	75	×	1	5	1' 30"	スイム ハード	375	0:07:30
	25	×	1	5	0' 50"	ゆっくり 繰り返し	125	0:04:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:55:00

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_07\_07  
(金)



【テーマ】

- スピード
- スピードアップ200
- プッシュ動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 40"	チョイス	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 右手おへそ 左手お腹の前 フィニッシュ動作のみ 偶数 左手おへそ 右手お腹の前 フィニッシュ動作のみ ※フィニッシュ動作に合わせて押さえている肩を沈める	200	0:07:20
Swim	200	×	4	1	4' 30"	ドリル意識 スピードアップ	800	0:18:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ロングドックパドル ※肘が水面に出るまで押す	200	0:07:20
Main-S①	50	×	1	4	1' 30"	板キック	200	0:06:00
	75	×	1	4	1' 40"	スイム ハード	300	0:06:40
	25	×	1	4	0' 50"	ゆっくり 繰り返し	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:56:20