

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_07\_10  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- スピードアップ200
- プッシュ動作

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	0'45"	フィニッシュスカーリング ※肘が曲がらないように 脇を閉じて	200	0:06:00
Swim	200	×	6	1	3'00"	ドリル意識で スピードアップ	1200	0:18:00
Drill	25	×	8	1	0'40"	肘を引いて 小指フィニッシュクロール12.5 スイム12.5 ※肘を引いて 背中を使おう	200	0:05:20
Main-S①	75	×	2	4	1'00"	サークル内で レスト30"	600	0:08:00
Main-S①	100	×	1	1	2'00"	ゆっくり	100	0:02:00
Main-S①	75	×	2	4	0'55"	パドル サークル内で レスト30"	600	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							3400	0:57:40



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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\_10  
(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	0'50"	フィニッシュスカーリング ※肘が曲がらないように 脇を閉じて	200	0:06:40
Swim	200	×	5	1	3'15"	ドリル意識で スピードアップ	1000	0:16:15
Drill	25	×	8	1	0'45"	肘を引いて 小指フィニッシュクロール12・5 スイム12.5 ※肘を引いて 背中を使おう	200	0:06:00
Main-S①	75	×	2	4	1'05"	サークル内で レスト30"	600	0:08:40
Main-S①	100	×	1	1	2'00"	ゆっくり	100	0:02:00
Main-S①	75	×	2	3	1'00"	パドル サークル内で レスト30"	450	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							3050	0:56:35

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_07\_10  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- スピードアップ200
- プッシュ動作

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' 50"	フィニッシュスカーリング ※肘が曲がらないように 脇を閉じて	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	3' 40"	ドリル意識で スピードアップ	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	肘を引いて 小指フィニッシュクロール12・5 スイム12. 5 ※肘を引いて 背中を使おう	200	0:06:00
Main-S①	75	×	2	4	1' 10"	サークル内で レスト30"	600	0:09:20
Main-S①	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Main-S①	75	×	2	4	1' 05"	パドル サークル内で レスト30"	600	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:56:50



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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\_10  
(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"	フィニッシュスカーリング ※肘が曲がらないように 脇を閉じて	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	3' 55"	ドリル意識で スピードアップ	800	0:15:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	肘を引いて 小指フィニッシュクロール12・5 スイム12. 5 ※肘を引いて 背中を使おう	200	0:06:40
Main-S①	75	×	2	3	1' 25"	サークル内で レスト30"	450	0:08:30
Main-S①	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Main-S①	75	×	2	3	1' 20"	パドル サークル内で レスト30"	450	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:57:30

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_07\_10  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	50	×	4	1	1' 15"	チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	フィニッシュスカーリング ※肘が曲がらないように 脇を閉じて	200	0:07:20
Swim	200	×	4	1	4' 05"	ドリル意識で スピードアップ	800	0:16:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	肘を引いて 小指フィニッシュクロール12・5 スイム12. 5 ※肘を引いて 背中を使おう	200	0:06:40
Main-S①	75	×	2	3	1' 30"	サークル内で レスト30"	450	0:09:00
Main-S①	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Main-S①	75	×	2	3	1' 25"	パドル サークル内で レスト30"	450	0:08:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:57:50

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_07\_10  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- スピードアップ200
- プッシュ動作

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	×	6	1	1' 00"	フィニッシュスカーリング ※肘が曲がらないように 脇を閉じて	150	0:06:00
Swim	200	×	3	1	4' 30"	ドリル意識で スピードアップ	600	0:13:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	肘を引いて 小指フィニッシュクロール12・5 スイム12. 5 ※肘を引いて 背中を使おう	200	0:07:20
Main-S①	75	×	2	3	1' 45"	サークル内で レスト30"	450	0:10:30
Main-S①	50	×	1	1	1' 30"	ゆっくり	50	0:01:30
Main-S①	75	×	2	2	1' 40"	パドル サークル内で レスト30"	300	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2050</b>	<b>0:54:30</b>