



【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_21
(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' 40"	フィニッシュ後3秒キープクロール ※フィニッシュ動作で肘を伸ばして水面から出した状態でキープ	200	0:05:20
Swim	200	×	4	1	3' 20"	ドリル意識で スピードアップ	800	0:13:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 右手フィニッシュスカーリング 左手クロール 偶数 左手フィニッシュスカーリング 右手クロール ※スカーリングが体の外へ開いていかないように	200	0:05:20
Main-S①	100	×	3	4	1' 30"	頑張ろう！！ レスト60"	1200	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:53:00



【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_21
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	4' 10"	チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュ後3秒キープクロール ※フィニッシュ動作で肘を伸ばして水面から出した状態でキープ	200	0:06:00
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"	奇数 右手フィニッシュスカーリング 左手クロール 偶数 左手フィニッシュスカーリング 右手クロール ※スカーリングが体の外へ開いていかないように	200	0:06:00
Main-S①	100	×	3	3	1' 45"	頑張ろう！！ レスト60"	900	0:15:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:53:45



【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_21
(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' 45"	フィニッシュ後3秒キープクロール ※フィニッシュ動作で肘を伸ばして水面から出した状態でキープ	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	4' 00"	ドリル意識で スピードアップ	800	0:16:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手フィニッシュスカーリング 左手クロール 偶数 左手フィニッシュスカーリング 右手クロール ※スカーリングが体の外へ開いていかないように	200	0:06:00
Main-S①	100	×	3	3	1' 55"	頑張ろう！！ レスト60"	900	0:17:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:52:35



【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_21
(金)

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' 50"	フィニッシュ後3秒キープクロール ※フィニッシュ動作で肘を伸ばして水面から出した状態でキープ	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	4' 20"	ドリル意識で スピードアップ	800	0:17:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手フィニッシュスカーリング 左手クロール 偶数 左手フィニッシュスカーリング 右手クロール ※スカーリングが体の外へ開いていかないように	200	0:06:40
Main-S①	100	×	4	2	2' 15"	頑張ろう！！ レスト60"	800	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:56:20