



【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
- 1'25"

テクニック

筋持久力

スピード
17_07_26
(水)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	3' 50"	チョイス	400	0:07:40
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 ※フィニッシュ動作で脇が開かないように	200	0:05:20
Swim	200	×	4	1	2' 50"	ドリル意識で スピードアップ	800	0:11:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	フィニッシュ3回3ストロークチェンジ ※フィニッシュ動作だけを3回 押し切るイメージを	200	0:05:20
Main-S①	100	×	2	3	1' 40"		600	0:10:00
	100	×	2	3	1' 30"		600	0:09:00
	100	×	1	3	1' 20"		300	0:04:00
						繰り返し		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:55:40



【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
- 1'35"

テクニック

筋持久力

スピード
17_07_26
(水)

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 ※フィニッシュ動作で脇が開かないように	200	0:06:00
Swim	200	×	3	1	3' 10"	ドリル意識で スピードアップ	600	0:09:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュ3回3ストロークチェンジ ※フィニッシュ動作だけを3回 押し切るイメージを	200	0:06:00
Main-S①	100	×	2	3	1' 50"		600	0:11:00
	100	×	2	3	1' 40"		600	0:10:00
	100	×	1	3	1' 30"		300	0:04:30
						繰り返し		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:58:00



【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
- 1'45"

テクニック

筋持久力

スピード
17_07_26
(水)

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' 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 ※フィニッシュ動作で脇が開かないように	200	0:06:00
Swim	200	×	3	1	3' 30"	ドリル意識で スピードアップ	600	0:10:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュ3回3ストロークチェンジ ※フィニッシュ動作だけを3回 押し切るイメージを	200	0:06:00
Main-S①	100	×	2	3	1' 55"		600	0:11:30
	100	×	1	3	1' 45"		300	0:05:15
	100	×	1	3	1' 35"		300	0:04:45
						繰り返し		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:00



【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
- 2'00"

テクニック

筋持久力

スピード
17_07_26
(水)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 15"	チョイス	200	0:04:15
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 ※フィニッシュ動作で脇が開かないように	200	0:06:40
Swim	200	×	3	1	3' 50"	ドリル意識で スピードアップ	600	0:11:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュ3回3ストロークチェンジ ※フィニッシュ動作だけを3回 押し切るイメージを	200	0:06:40
Main-S①	100	×	2	3	2' 10"		600	0:13:00
	100	×	1	3	2' 00"		300	0:06:00
	100	×	1	3	1' 50"		300	0:05:30
						繰り返し		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:56:35

テクニック

筋持久力

スピード
17_07_26
(水)



【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
- 2'05"

E

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 ※フィニッシュ動作で脇が開かないように	200	0:06:40
Swim	200	×	3	1	4' 05"	ドリル意識で スピードアップ	600	0:12:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュ3回3ストロークチェンジ ※フィニッシュ動作だけを3回 押し切るイメージを	200	0:06:40
Main-S①	100	×	2	2	2' 15"		400	0:09:00
	100	×	2	2	2' 10"		400	0:08:40
	100	×	1	2	2' 00"		200	0:04:00
						繰り返し		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:35



【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
- 2'20"

テクニック

筋持久力

スピード
17_07_26
(水)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	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 ※フィニッシュ動作で脇が開かないように	200	0:07:20
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"	フィニッシュ3回3ストロークチェンジ ※フィニッシュ動作だけを3回 押し切るイメージを	200	0:07:20
Main-S①	100	×	1	3	2' 30"		300	0:07:30
	100	×	1	3	2' 20"		300	0:07:00
	100	×	1	3	2' 10"		300	0:06:30
						繰り返し		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:56:40