

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_08\_18  
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フォーミング100
- 動作確認

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	1	1	7' 50"	チョイス	400	0:07:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュ後 親指下外側戻して 少しずつ肘を立てる ※フィニッシュとリカバリーの連動	200	0:06:40
Swim	100	×	9	1	1' 40"	ドリル意識で フォームチェック	900	0:15:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ 前の手は手のひらを上に向ける ※手を沈めない意識と 大きな動作	200	0:06:00
M-Swim	100	×	4	3	1' 30"	頑張ろう！！ レスト30"	1200	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:56:30

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_08\_18  
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フォーミング100
- 動作確認

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"	フィニッシュ後 親指下外側戻して 少しずつ肘を立てる ※フィニッシュとリカバリーの連動	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 50"	ドリル意識で フォームチェック	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ 前の手は手のひらを上に向ける ※手を沈めない意識と 大きな動作	200	0:06:00
M-Swim	100	×	4	3	1' 45"	頑張ろう！！ レスト30"	1200	0:21:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:58:40

テクニック

筋持久力

スピード

17\_08\_18

(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フォーミング100
- 動作確認

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"	フィニッシュ後 親指下外側戻して 少しずつ肘を立てる ※フィニッシュとリカバリーの連動	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	2' 00"	ドリル意識で フォームチェック	800	0:16:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ 前の手は手のひらを上に向ける ※手を沈めない意識と 大きな動作	200	0:06:00
M-Swim	100	×	3	3	1' 55"	頑張ろう！！ レスト30"	900	0:17:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:35

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_08\_18  
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フォーミング100
- 動作確認

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	300	×	1	1	6' 40"	チョイス	300	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュ後 親指下外側戻して 少しずつ肘を立てる ※フィニッシュとリカバリーの連動	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	2' 20"	ドリル意識で フォームチェック	800	0:18:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ 前の手は手のひらを上に向ける ※手を沈めない意識と 大きな動作	200	0:06:40
M-Swim	100	×	3	2	2' 15"	頑張ろう！！ レスト30"	600	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:10