



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フォーミング100
- 動作確認
- 1'30"

テクニック

筋持久力

スピード
17_08_23
(水)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	6	1	1' 30"	グライドキック25 スイム50	450	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ロングドックパドル4回 ストローク4回 繰り返し ※キャッチからフィニッシュまで 丁寧に	200	0:05:20
Swim	100	×	10	1	1' 30"	ドリル意識フォーミング	1000	0:15:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	サイドキック45度 6秒チェンジ ※リカバリーが先に動くように	200	0:05:20
Main-S①	50	×	14	2	0' 45"	1sパドル 2sスイム レスト60"	1400	0:21:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3350	0:58:40



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フォーミング100
- 動作確認
- 1'40"

テクニック

筋持久力

スピード
17_08_23
(水)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	75	×	4	1	1'40"	グライドキック25 スイム50	300	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0'45"	ロングドックパドル4回 ストローク4回 繰り返し ※キャッチからフィニッシュまで 丁寧に	200	0:06:00
Swim	100	×	10	1	1'40"	ドリル意識フォーミング	1000	0:16:40
Drill	25	×	8	1	0'45"	サイドキック45度 6秒チェンジ ※リカバリーが先に動くように	200	0:06:00
Main-S①	50	×	6	4	0'45"	1s 3sパドル 2s 4sスイム レスト60"	1200	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:56:20

テクニック

筋持久力

スピード
17_08_23
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フォーミング100
- 動作確認
- 1'50"

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	75	×	4	1	1' 40"	グライドキック25 スイム50	300	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ロングドックパドル4回 ストローク4回 繰り返し ※キャッチからフィニッシュまで 丁寧に	200	0:06:00
Swim	100	×	10	1	1' 50"	ドリル意識フォーミング	1000	0:18:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック45度 6秒チェンジ ※リカバリーが先に動くように	200	0:06:00
Main-S①	50	×	5	4	0' 50"	1s 3sパドル 2s 4sスイム レスト60"	1000	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:56:40



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フォーミング100
- 動作確認
- 2'00"

テクニック

筋持久力

スピード
17_08_23
(水)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	75	×	4	1	1' 45"	グライドキック25 スイム50	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ロングドックパドル4回 ストローク4回 繰り返し ※キャッチからフィニッシュまで 丁寧に	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	2' 00"	ドリル意識フォーミング	800	0:16:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック45度 6秒チェンジ ※リカバリーが先に動くように	200	0:06:00
Main-S①	50	×	5	4	0' 55"	1s 3sパドル 2s 4sスイム レスト60"	1000	0:18:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:20



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フォーミング100
- 動作確認
- 2'05"

テクニック

筋持久力

スピード
17_08_23
(水)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	75	×	2	1	1' 50"	グライドキック25 スイム50	150	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ロングドックパドル4回 ストローク4回 繰り返し ※キャッチからフィニッシュまで 丁寧に	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	2' 10"	ドリル意識フォーミング	800	0:17:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	サイドキック45度 6秒チェンジ ※リカバリーが先に動くように	200	0:06:40
Main-S①	50	×	4	4	1' 00"	1s 3sパドル 2s 4sスイム レスト60"	800	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:53:20

テクニック

筋持久力

スピード
17_08_23
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フォーミング100
- 動作確認
- 2'20"

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	75	×	2	1	1' 55"	グライドキック25 スイム50	150	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ロングドックパドル4回 ストローク4回 繰り返し ※キャッチからフィニッシュまで 丁寧に	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	2' 30"	ドリル意識フォーミング	800	0:20:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	サイドキック45度 6秒チェンジ ※リカバリーが先に動くように	200	0:07:20
Main-S①	50	×	4	3	1' 10"	1s 3sパドル 2sスイム レスト60"	600	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:54:50