



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フォーミング200
- 動作確認
- 1'30"

テクニック

筋持久力

スピード
17_09_20
(水)

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	0'40"	リカバリー小指入水4回 親指入水4回 繰り返し ※肩甲骨を動かす	200	0:05:20
Swim	200	×	6	1	3'00"	ドリル意識で フォーミング	1200	0:18:00
Drill	25	×	8	1	0'40"	リカバリー 小指から抜いて親指が水面の近くで ※腹筋で姿勢を固定して 腕の力を使わないように	200	0:05:20
Main-S①	100	×	3	4	1'20"	1S 3S プルブイ 2S 4S スイム	1200	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	0:55:40



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フォーミング200
- 動作確認
- 1'40"

テクニック

筋持久力

スピード
17_09_20
(水)

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	0'45"	リカバリー小指入水4回 親指入水4回 繰り返し ※肩甲骨を動かす	200	0:06:00
Swim	200	×	5	1	3'15"	ドリル意識で フォーミング	1000	0:16:15
Drill	25	×	8	1	0'45"	リカバリー 小指から抜いて親指が水面の近くで ※腹筋で姿勢を固定して 腕の力を使わないように	200	0:06:00
Main-S①	100	×	3	4	1'30"	1S 3S プルブイ 2S 4S スイム	1200	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:57:15



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フォーミング200
- 動作確認
- 1'50"

テクニック

筋持久力

スピード
17_09_20
(水)

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	0'45"	リカバリー小指入水4回 親指入水4回 繰り返し ※肩甲骨を動かす	200	0:06:00
Swim	200	×	5	1	3'30"	ドリル意識で フォーミング	1000	0:17:30
Drill	25	×	8	1	0'45"	リカバリー 小指から抜いて親指が水面の近くで ※腹筋で姿勢を固定して 腕の力を使わないように	200	0:06:00
Main-S①	100	×	3	4	1'40"	1S 3S プルブイ 2S 4S スイム	1200	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:59:00



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フォーミング200
- 動作確認
- 2'00"

テクニック

筋持久力

スピード
17_09_20
(水)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	4	1	1' 10"	チョイス	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	リカバリー小指入水4回 親指入水4回 繰り返し ※肩甲骨を動かす	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	3' 50"	ドリル意識で フォーミング	800	0:15:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	リカバリー 小指から抜いて親指が水面の近くで ※腹筋で姿勢を固定して 腕の力を使わないように	200	0:06:40
Main-S①	100	×	3	4	1' 50"	1S 3S プルブイ 2S 4S スイム	1200	0:22:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:58:20



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フォーミング200
- 動作確認
- 2'05"

テクニック

筋持久力

スピード
17_09_20
(水)

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' 50"	リカバリー小指入水4回 親指入水4回 繰り返し ※肩甲骨を動かす	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	4' 10"	ドリル意識で フォーミング	800	0:16:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	リカバリー 小指から抜いて親指が水面の近くで ※腹筋で姿勢を固定して 腕の力を使わないように	200	0:06:40
Main-S①	100	×	3	3	2' 00"	1S 3S プルブイ 2S スイム	900	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:56:00



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フォーミング200
- 動作確認
- 2'20"

テクニック

筋持久力

スピード
17_09_20
(水)

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	×	8	1	0' 50"	リカバリー小指入水4回 親指入水4回 繰り返し ※肩甲骨を動かす	200	0:06:40
Swim	200	×	3	1	4' 30"	ドリル意識で フォーミング	600	0:13:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	リカバリー 小指から抜いて親指が水面の近くで ※腹筋で姿勢を固定して 腕の力を使わないように	200	0:06:40
Main-S①	100	×	3	3	2' 15"	1S 3S プルブイ 2S スイム	900	0:20:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:56:05