

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_11\_29  
(水)



【テーマ】

- スピード
- キャッチアップ(基礎動作)100
- キック！！
- 1'30"

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	4	1	1' 50"	チョイス	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	板キャッチアップ ※ビート板でしっかりと手を止めて	200	0:05:20
Swim	100	×	8	1	1' 45"	キャッチアップ 基礎・基本動作をしっかりと	800	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 体側キッククロール ローリング 偶数 体側キック背泳ぎ 肩上げ交互 ※ローリング動作	200	0:05:20
Kick	200	×	2	1	4' 00"	板キック	400	0:08:00
Main-S	75	×	1	8	1' 00"	スピードアップ	600	0:08:00
	25	×	1	8	0' 40"	ゆっくり 繰り返し	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:56:20

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_11\_29  
(水)



【テーマ】

- スピード
- キャッチアップ(基礎動作)100
- キック！！
- 1'40"

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キャッチアップ ※ビート板でしっかりと手を止めて	200	0:06:40
Swim	100	×	7	1	1' 55"	キャッチアップ 基礎・基本動作をしっかりと	700	0:13:25
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 体側キッククロール ローリング 偶数 体側キック背泳ぎ 肩上げ交互 ※ローリング動作	200	0:06:00
Kick	200	×	1	1	5' 00"	板キック	200	0:05:00
Main-S	75	×	1	8	1' 10"	スピードアップ	600	0:09:20
	25	×	1	8	0' 40"	ゆっくり 繰り返し	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:45

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_11\_29  
(水)



【テーマ】

- スピード
- キャッチアップ(基礎動作)100
- キック！！
- 1'50"

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	4	1	2' 05"	チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キャッチアップ ※ビート板でしっかりと手を止めて	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	2' 00"	キャッチアップ 基礎・基本動作をしっかりと	600	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 体側キッククロール ローリング 偶数 体側キック背泳ぎ 肩上げ交互 ※ローリング動作	200	0:06:40
Kick	200	×	1	1	5' 00"	板キック	200	0:05:00
Main-S	75	×	1	8	1' 15"	スピードアップ	600	0:10:00
	25	×	1	8	0' 45"	ゆっくり 繰り返し	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:57:40



テクニック

筋持久力

スピード  
17\_11\_29  
(水)

【テーマ】

- スピード
- キャッチアップ(基礎動作)100
- キック！！
- 2'00"

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	3	1	2' 10"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キャッチアップ ※ビート板でしっかりと手を止めて	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	2' 10"	キャッチアップ 基礎・基本動作をしっかりと	600	0:13:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 体側キッククロール ローリング 偶数 体側キック背泳ぎ 肩上げ交互 ※ローリング動作	200	0:06:40
Kick	200	×	1	1	5' 30"	板キック	200	0:05:30
Main-S	75	×	1	7	1' 20"	スピードアップ	525	0:09:20
	25	×	1	7	0' 50"	ゆっくり 繰り返し	175	0:05:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:56:30

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_11\_29  
(水)



【テーマ】

- スピード
- キャッチアップ(基礎動作)100
- キック！！
- 2'05"

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	3	1	2' 15"	チョイス	300	0:06:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キャッチアップ ※ビート板でしっかりと手を止めて	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	2' 20"	キャッチアップ 基礎・基本動作をしっかりと	600	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 体側キッククロール ローリング 偶数 体側キック背泳ぎ 肩上げ交互 ※ローリング動作	200	0:06:40
Kick	200	×	1	1	5' 30"	板キック	200	0:05:30
Main-S	75	×	1	7	1' 25"	スピードアップ	525	0:09:55
	25	×	1	7	0' 50"	ゆっくり 繰り返し	175	0:05:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:58:20

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_11\_29  
(水)



【テーマ】

- スピード
- キャッチアップ(基礎動作)100
- キック！！
- 2'20"

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	2	1	2' 30"	チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板キャッチアップ ※ビート板でしっかりと手を止めて	200	0:07:20
Swim	100	×	6	1	2' 40"	キャッチアップ 基礎・基本動作をしっかりと	600	0:16:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	奇数 体側キッククロール ローリング 偶数 体側キック背泳ぎ 肩上げ交互 ※ローリング動作	150	0:05:30
Kick	200	×	1	1	5' 50"	板キック	200	0:05:50
Main-S	75	×	1	5	1' 40"	スピードアップ	375	0:08:20
	25	×	1	5	0' 50"	ゆっくり 繰り返し	125	0:04:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:55:10