

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_01\_08  
(月)



【テーマ】

- スピード
- 泳ぎ込み 200
- キャッチ動作

A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ●今年も一年頑張りましょう！！ ●		
W-up	200	×	2	1	3' 45"		チョイス	400	0:07:30
Drill	200	×	4	1	3' 30"		ドッグパドル25 スイム75 繰り返し	800	0:14:00
Pull	200	×	4	1	3' 05"		パドル・プルブイ	800	0:12:20
Swim	200	×	4	1	3' 10"		スイム 一定ペース	800	0:12:40
Swim	200	×	2	1	4' 10"		板キック	400	0:08:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3300	0:57:50

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_01\_08  
(月)



【テーマ】

- スピード
- 泳ぎ込み 200
- キャッチ動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ●今年も一年頑張りましょう！！ ●		
W-up	200	×	2	1	3' 50"		チョイス	400	0:07:40
Drill	200	×	4	1	3' 30"		ドッグパドル25 スイム75 繰り返し	800	0:14:00
Pull	200	×	4	1	3' 10"		パドル・プルブイ	800	0:12:40
Swim	200	×	4	1	3' 10"		スイム 一定ペース	800	0:12:40
Swim	200	×	1	1	4' 40"		板キック	200	0:04:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3100	0:54:40

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_01\_08  
(月)



【テーマ】

- スピード
- 泳ぎ込み 200
- キャッチ動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ●今年も一年頑張りましょう！！ ●		
W-up	200	×	2	1	4' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	200	×	4	1	3' 50"		ドッグパドル25 スイム75 繰り返し	800	0:15:20
Pull	200	×	4	1	3' 30"		パドル・プルブイ	800	0:14:00
Swim	200	×	3	1	3' 30"		スイム 一定ペース	600	0:10:30
Swim	200	×	1	1	4' 40"		板キック	200	0:04:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2900	0:55:30

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_01\_08  
(月)



【テーマ】

- スピード
- 泳ぎ込み 200
- キャッチ動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ●今年も一年頑張りましょう！！ ●		
W-up	200	×	1	1	4' 10"	チョイス	200	0:04:10
Drill	200	×	4	1	4' 10"	ドッグパドル25 スイム75 繰り返し	800	0:16:40
Pull	200	×	4	1	3' 45"	パドル・プルブイ	800	0:15:00
Swim	200	×	3	1	3' 45"	スイム 一定ペース	600	0:11:15
Swim	200	×	1	1	4' 40"	板キック	200	0:04:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:54:45

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_01\_08  
(月)



【テーマ】

- スピード
- 泳ぎ込み 200
- キャッチ動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ●今年も一年頑張りましょう！！ ●		
W-up	200	×	1	1	4' 20"		チョイス	200	0:04:20
Drill	200	×	3	1	4' 30"		ドッグパドル25 スイム75 繰り返し	600	0:13:30
Pull	200	×	4	1	4' 10"		パドル・プルブイ	800	0:16:40
Swim	200	×	3	1	4' 15"		スイム 一定ペース	600	0:12:45
Swim	200	×	1	1	4' 40"		板キック	200	0:04:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:54:55

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_01\_08  
(月)



【テーマ】

- スピード
- 泳ぎ込み 200
- キャッチ動作

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ●今年も一年頑張りましょう！！ ●		
W-up	200	×	1	1	4' 50"	チョイス	200	0:04:50
Drill	200	×	3	1	4' 50"	ドッグパドル25 スイム75 繰り返し	600	0:14:30
Pull	200	×	3	1	4' 40"	パドル・プルブイ	600	0:14:00
Swim	200	×	3	1	4' 50"	スイム 一定ペース	600	0:14:30
Swim	200	×	1	1	6' 00"	板キック	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:56:50