

実践

スピード

筋持久力  
18\_01\_26  
(金)



【テーマ】

- 実践
- 泳ぎ込み 200
- キャッチ動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	8' 00"	スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	潜水キック10 <sup>スル</sup> 〜スイム ※ストリームラインをしっかり作る	200	0:06:00
Swim	200	×	6	1	3' 15"	奇数 3 <sup>スル</sup> ラインターン 偶数 前呼吸25 スイム75 繰り返し	1200	0:19:30
M-Swim	25	×	12	1	0' 40"	奇数 顔上げ平泳ぎ ハード 偶数 ヘッドアップ ハード ※プルブイ	300	0:08:00
M-Swim	30	×	8	3	0' 25"	15 <sup>スル</sup> ラインターン レスト30"	720	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2920	0:54:30

実践

スピード

筋持久力  
18\_01\_26  
(金)



【テーマ】

- 実践
- 泳ぎ込み 200
- キャッチ動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	1	1	8' 00"	スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	潜水キック10 <sup>スル</sup> 〜スイム ※ストリームラインをしっかり作る	200	0:06:00
Swim	200	×	6	1	3' 40"	奇数 3 <sup>スル</sup> ラインターン 偶数 前呼吸25 スイム75 繰り返し	1200	0:22:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	奇数 顔上げ平泳ぎ ハード 偶数 ヘッドアップ ハード ※プルブイ	200	0:05:20
M-Swim	30	×	8	3	0' 30"	15 <sup>スル</sup> ラインターン レスト30"	720	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2820	0:56:20

実践

スピード

筋持久力  
18\_01\_26  
(金)



【テーマ】

- 実践
- 泳ぎ込み 200
- キャッチ動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	1	1	9' 00"	スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	潜水キック10 <sup>フル</sup> 〜スイム ※ストリームラインをしっかり作る	200	0:06:40
Swim	200	×	5	1	4' 00"	奇数 3 <sup>フル</sup> ラインターン 偶数 前呼吸25 スイム75 繰り返し	1000	0:20:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	奇数 顔上げ平泳ぎ ハード 偶数 ヘッドアップ ハード ※プルブイ	200	0:05:20
M-Swim	30	×	6	3	0' 35"	15 <sup>フル</sup> ラインターン レスト30"	540	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2440	0:54:30

実践

スピード

筋持久力

18\_01\_26

(金)



【テーマ】

- 実践
- 泳ぎ込み 200
- キャッチ動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	1	1	9' 30"	スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:09:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	潜水キック10 <sup>スル</sup> 〜スイム ※ストリームラインをしっかり作る	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	4' 20"	奇数 3 <sup>スル</sup> ラインターン 偶数 前呼吸25 スイム75 繰り返し	800	0:17:20
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	奇数 顔上げ平泳ぎ ハード 偶数 ヘッドアップ ハード ※プルブイ	200	0:06:00
M-Swim	30	×	6	3	0' 40"	15 <sup>スル</sup> ラインターン レスト30"	540	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2240	0:54:30