



- 【テーマ】
- スピード
 - 姿勢維持 200
 - リカバリー動作

テクニック

筋持久力

スピード
18_02_05
(月)

A

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' 45"	奇数 リカバリー動作 足の横からスタート 90度静止 肩タッチ 90度静止 足に戻す 右手 偶数 リカバリー動作 足の横からスタート 90度静止 肩タッチ 90度静止 足に戻す 左手 ※リカバリーの形をしっかりとイメージ	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 20"	脛かプルブイ挟んで 丁寧に ドリル意識	400	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック 肘上げ交互12.5 スイム12.5 ※入水前とキャッチのタイミング	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 20"	脛かプルブイ挟んで 丁寧に ドリル意識	400	0:06:40
M-Swim	50	×	8	1	1' 05"	ストレートアームハード25 スイム25	400	0:08:40
M-Swim	75	×	8	1	1' 20"	ビルドアップ+ストロークカウントプラス ※25回ずつスピードを上げながら ストローク数を増やす	600	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:40

テクニック

筋持久力

スピード
18_02_05
(月)



【テーマ】

- スピード
- 姿勢維持 200
- リカバリー動作

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' 45"	奇数 リカバリー動作 足の横からスタート 90度静止 肩タッチ 90度静止 足に戻す 右手 偶数 リカバリー動作 足の横からスタート 90度静止 肩タッチ 90度静止 足に戻す 左手 ※リカバリーの形をしっかりとイメージ	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 40"	脛かプルブイ挟んで 丁寧に ドリル意識	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック 肘上げ交互12.5 スイム12.5 ※入水前とキャッチのタイミング	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 40"	脛かプルブイ挟んで 丁寧に ドリル意識	400	0:07:20
M-Swim	50	×	8	1	1' 05"	ストレートアームハード25 スイム25	400	0:08:40
M-Swim	75	×	8	1	1' 30"	ビルドアップ+ストロークカウントプラス ※25回ずつスピードを上げながら ストローク数を増やす	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:58:20



- 【テーマ】
- スピード
 - 姿勢維持 200
 - リカバリー動作

テクニック

筋持久力

スピード
18_02_05
(月)

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' 45"	奇数 リカバリー動作 足の横からスタート 90度静止 肩タッチ 90度静止 足に戻す 右手 偶数 リカバリー動作 足の横からスタート 90度静止 肩タッチ 90度静止 足に戻す 左手 ※リカバリーの形をしっかりとイメージ	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 50"	脛かプルブイ挟んで 丁寧に ドリル意識	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック 肘上げ交互12.5 スイム12.5 ※入水前とキャッチのタイミング	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 50"	脛かプルブイ挟んで 丁寧に ドリル意識	400	0:07:40
M-Swim	50	×	8	1	1' 10"	ストレートアームハード25 スイム25	400	0:09:20
M-Swim	75	×	6	1	1' 35"	ビルドアップ+ストロークカウントプラス ※25回ずつスピードを上げながら ストローク数を増やす	450	0:09:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:57:30



- 【テーマ】
- スピード
 - 姿勢維持 200
 - リカバリー動作

テクニック

筋持久力

スピード
18_02_05
(月)

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' 45"	奇数 リカバリー動作 足の横からスタート 90度静止 肩タッチ 90度静止 足に戻す 右手 偶数 リカバリー動作 足の横からスタート 90度静止 肩タッチ 90度静止 足に戻す 左手 ※リカバリーの形をしっかりとイメージ	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	4' 00"	脛かプルブイ挟んで 丁寧に ドリル意識	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック 肘上げ交互12.5 スイム12.5 ※入水前とキャッチのタイミング	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	4' 00"	脛かプルブイ挟んで 丁寧に ドリル意識	400	0:08:00
M-Swim	50	×	8	1	1' 15"	ストレートアームハード25 スイム25	400	0:10:00
M-Swim	75	×	6	1	1' 40"	ビルドアップ+ストロークカウントプラス ※25回ずつスピードを上げながら ストローク数を増やす	450	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:57:30



- 【テーマ】
- スピード
 - 姿勢維持 200
 - リカバリー動作

テクニック

筋持久力

スピード
18_02_05
(月)

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"	奇数 リカバリー動作 足の横からスタート 90度静止 肩タッチ 90度静止 足に戻す 右手 偶数 リカバリー動作 足の横からスタート 90度静止 肩タッチ 90度静止 足に戻す 左手 ※リカバリーの形をしっかりとイメージ	200	0:06:40
Swim	200	×	2	1	4' 30"	脛かプルブイ挟んで 丁寧に ドリル意識	400	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	グライドキック 肘上げ交互12.5 スイム12.5 ※入水前とキャッチのタイミング	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 30"	脛かプルブイ挟んで 丁寧に ドリル意識	200	0:04:30
M-Swim	50	×	8	1	1' 20"	ストレートアームハード25 スイム25	400	0:10:40
M-Swim	75	×	6	1	1' 45"	ビルドアップ+ストロークカウントプラス ※25回ずつスピードを上げながら ストローク数を増やす	450	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:57:45



- 【テーマ】
- スピード
 - 姿勢維持 200
 - リカバリー動作

テクニック

筋持久力

スピード
18_02_05
(月)

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"	奇数 リカバリー動作 足の横からスタート 90度静止 肩タッチ 90度静止 足に戻す 右手 偶数 リカバリー動作 足の横からスタート 90度静止 肩タッチ 90度静止 足に戻す 左手 ※リカバリーの形をしっかりとイメージ	200	0:07:20
Swim	200	×	2	1	4' 45"	脛かプルブイ挟んで 丁寧に ドリル意識	400	0:09:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	グライドキック 肘上げ交互12.5 スイム12.5 ※入水前とキャッチのタイミング	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 45"	脛かプルブイ挟んで 丁寧に ドリル意識	200	0:04:45
M-Swim	50	×	6	1	1' 30"	ストレートアームハード25 スイム25	300	0:09:00
M-Swim	75	×	6	1	1' 50"	ビルドアップ+ストロークカウントプラス ※25回ずつスピードを上げながら ストローク数を増やす	450	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:56:55