

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_02\_19  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 姿勢維持 200
- リカバリー動作

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"	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	0:05:20
Swim	100	×	3	1	1' 45"	プルブイをスネか足首で挟んで ※ドリル意識 丁寧に	300	0:05:15
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 サイドキック 腕上げキープ 右手12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック 腕上げキープ 左手12.5 スイム12.5 ※肩を上げないように	200	0:05:20
Swim	100	×	3	1	1' 45"	2本 脛かプルブイ挟んで 丁寧に ドリル意識 1本 スイム	300	0:05:15
M-Swim	25	×	6	4	0' 20"	パドルOK レスト30"	600	0:08:00
M-Swim	50	×	5	5	0' 40"	パドルOK レスト30"	1250	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3350	0:56:50

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_02\_19  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	50	×	8	1	1' 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	100	×	3	1	1' 50"	プルブイをスネか足首で挟んで ※ドリル意識 丁寧に	300	0:05:30
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 サイドキック 腕上げキープ 右手12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック 腕上げキープ 左手12.5 スイム12.5 ※肩を上げないように	200	0:05:20
Swim	100	×	3	1	1' 50"	2本 脛かプルブイ挟んで 丁寧に ドリル意識 1本 スイム	300	0:05:30
M-Swim	25	×	6	4	0' 25"	パドルOK レスト30"	600	0:10:00
M-Swim	50	×	5	4	0' 45"	パドルOK レスト30"	1000	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:58:20

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_02\_19  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 姿勢維持 200
- リカバリー動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	8	1	1' 05"	チョイス	400	0:08:40
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	100	×	3	1	1' 55"	プルブイをスネか足首で挟んで ※ドリル意識 丁寧に	300	0:05:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 サイドキック 腕上げキープ 右手12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック 腕上げキープ 左手12.5 スイム12.5 ※肩を上げないように	200	0:06:00
Swim	100	×	3	1	1' 55"	2本 脛かプルブイ挟んで 丁寧に ドリル意識 1本 スイム	300	0:05:45
M-Swim	25	×	4	4	0' 25"	パドルOK レスト30"	400	0:06:40
M-Swim	50	×	4	4	0' 50"	パドルOK レスト30"	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:10

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_02\_19  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 姿勢維持 200
- リカバリー動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	6	1	1' 10"	チョイス	300	0:07:00
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	100	×	3	1	2' 05"	プルブイをスネか足首で挟んで ※ドリル意識 丁寧に	300	0:06:15
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 サイドキック 腕上げキープ 右手12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック 腕上げキープ 左手12.5 スイム12.5 ※肩を上げないように	200	0:06:00
Swim	100	×	3	1	2' 05"	2本 脛かプルブイ挟んで 丁寧に ドリル意識 1本 スイム	300	0:06:15
M-Swim	25	×	4	4	0' 25"	パドルOK レスト30"	400	0:06:40
M-Swim	50	×	3	5	0' 50"	パドルOK レスト30"	750	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:53:40

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_02\_19  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 姿勢維持 200
- リカバリー動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	6	1	1' 15"	チョイス	300	0:07:30
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	100	×	3	1	2' 20"	プルブイをスネか足首で挟んで ※ドリル意識 丁寧に	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 サイドキック 腕上げキープ 右手12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック 腕上げキープ 左手12.5 スイム12.5 ※肩を上げないように	200	0:06:40
Swim	100	×	3	1	2' 20"	2本 脛かプルブイ挟んで 丁寧に ドリル意識 1本 スイム	300	0:07:00
M-Swim	25	×	4	3	0' 30"	パドルOK レスト30"	300	0:06:00
M-Swim	50	×	3	4	1' 00"	パドルOK レスト30"	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:50

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_02\_19  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 姿勢維持 200
- リカバリー動作

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"	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	100	×	3	1	2' 40"	プルブイをスネか足首で挟んで ※ドリル意識 丁寧に	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 サイドキック 腕上げキープ 右手12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック 腕上げキープ 左手12.5 スイム12.5 ※肩を上げないように	200	0:06:40
Swim	100	×	3	1	2' 40"	2本 脛かプルブイ挟んで 丁寧に ドリル意識 1本 スイム	300	0:08:00
M-Swim	25	×	4	3	0' 35"	パドルOK レスト30"	300	0:07:00
M-Swim	50	×	3	3	1' 10"	パドルOK レスト30"	450	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:50