

テクニック

スピード

筋持久力

18\_03\_21

(水)



【テーマ】

- スピード
- ベースアップ 200
- プッシュ動作

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"	フィニッシュ後3秒静止 ※フィニッシュとリカバリーを分ける	200	0:05:20
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング ドリル意識	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 左手を脇の下に挟んで12.5 スイム12.5 偶数 右手を脇の下に挟んで12.5 スイム12.5 ※フィニッシュまで脇を閉じないように	200	0:05:20
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング ドリル意識	100	0:01:40
M-Swim	60	×	6	4	0' 50"	スタート～5 <sup>本</sup> ラインでターン 壁でターン～50 <sup>本</sup> スイム レスト30"	1440	0:20:00
Swim	200	×	4	1	2' 55"	ベースアップ	800	0:11:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3340	0:56:40

テクニック

スピード

筋持久力

18\_03\_21

(水)



【テーマ】

- スピード
- ベースアップ 200
- プッシュ動作

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"	フィニッシュ後3秒静止 ※フィニッシュとリカバリーを分ける	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング ドリル意識	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手を脇の下に挟んで12.5 スイム12.5 偶数 右手を脇の下に挟んで12.5 スイム12.5 ※フィニッシュまで脇を閉じないように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング ドリル意識	100	0:01:45
M-Swim	60	×	6	3	0' 55"	スタート～5 <sup>本</sup> ラインでターン 壁でターン～50 <sup>本</sup> スイム レスト30"	1080	0:16:30
Swim	200	×	4	1	3' 05"	ベースアップ	800	0:12:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2980	0:55:20

テクニック

スピード

筋持久力  
18\_03\_21  
(水)



【テーマ】

- スピード
- ベースアップ 200
- プッシュ動作

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"	フィニッシュ後3秒静止 ※フィニッシュとリカバリーを分ける	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング ドリル意識	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手を脇の下に挟んで12.5 スイム12.5 偶数 右手を脇の下に挟んで12.5 スイム12.5 ※フィニッシュまで脇を閉じないように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング ドリル意識	100	0:01:50
M-Swim	60	×	5	3	1' 00"	スタート～5 <sup>本</sup> ラインでターン 壁でターン～50 <sup>本</sup> スイム レスト30"	900	0:15:00
Swim	200	×	4	1	3' 25"	ベースアップ	800	0:13:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:56:00

テクニック

スピード

筋持久力

18\_03\_21

(水)



【テーマ】

- スピード
- ベースアップ 200
- プッシュ動作

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"	フィニッシュ後3秒静止 ※フィニッシュとリカバリーを分ける	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング ドリル意識	100	0:01:55
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手を脇の下に挟んで12.5 スイム12.5 偶数 右手を脇の下に挟んで12.5 スイム12.5 ※フィニッシュまで脇を閉じないように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング ドリル意識	100	0:01:55
M-Swim	60	×	4	3	1' 05"	スタート～5 <sup>1</sup> ルラインでターン(タッチターン動作) 壁でターン～50 <sup>1</sup> ルスイム レスト30"	720	0:13:00
Swim	200	×	4	1	3' 40"	ベースアップ	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2520	0:53:30

テクニック

スピード

筋持久力  
18\_03\_21  
(水)



【テーマ】

- スピード
- ベースアップ 200
- プッシュ動作

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"	フィニッシュ後3秒静止 ※フィニッシュとリカバリーを分ける	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング ドリル意識	100	0:02:10
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手を脇の下に挟んで12.5 スイム12.5 偶数 右手を脇の下に挟んで12.5 スイム12.5 ※フィニッシュまで脇を閉じないように	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング ドリル意識	100	0:02:10
M-Swim	60	×	4	2	1' 15"	スタート～5 <sup>1</sup> ルラインでターン(タッチターン動作) 壁でターン～50 <sup>1</sup> ルスイム レスト30"	480	0:10:00
Swim	200	×	4	1	4' 05"	ベースアップ	800	0:16:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2280	0:54:30

テクニック

スピード

筋持久力

18\_03\_21

(水)



【テーマ】

- スピード
- ベースアップ 200
- プッシュ動作

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	5	1	1' 30"	チョイス	250	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	フィニッシュ後3秒静止 ※フィニッシュとリカバリーを分ける	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング ドリル意識	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 左手を脇の下に挟んで12.5 スイム12.5 偶数 右手を脇の下に挟んで12.5 スイム12.5 ※フィニッシュまで脇を閉じないように	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング ドリル意識	100	0:02:20
M-Swim	60	×	4	2	1' 30"	スタート～5 <sup>回転</sup> ラインでターン(タッチターン動作) 壁でターン～50 <sup>回転</sup> スイム レスト30"	480	0:12:00
Swim	200	×	3	1	4' 30"	ベースアップ	600	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2030	0:55:20