

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_04\_02  
(月)



【テーマ】

- スピード
- ベースアップ 100
- 動作確認

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	4	1	1' 55"	チョイス	400	0:07:40
	50	×	4	1	1' 10"	板キック	200	0:04:40
M-Swim	60	×	6	3	0' 50"	スタート～5 <sup>分</sup> ラインでターン(タッチターン動作) 壁でターン～50 <sup>分</sup> スイム レスト30"	1080	0:15:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ドックパドル6回 ロングドックパドル6回 繰り返し ※キャッチのみとフィニッシュまでを分けて	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"	板キャッチアップ ※丁寧に フォームチェック	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
Swim	100	×	4	2	1' 25"	ベースアップ ※レスト30"	800	0:11:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3230	0:56:40

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_04\_02  
(月)



【テーマ】

- スピード
- ベースアップ 100
- 動作確認

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
	50	×	3	1	1' 20"	板キック	150	0:04:00
M-Swim	60	×	5	3	1' 00"	スタート～5 <sup>分</sup> ラインでターン(タッチターン動作) 壁でターン～50 <sup>分</sup> スイム レスト30"	900	0:15:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドックパドル6回 ロングドックパドル6回 繰り返し ※キャッチのみとフィニッシュまでを分けて	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"	板キャッチアップ ※丁寧に フォームチェック ※本数で道具を外していく	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
Swim	100	×	3	2	1' 35"	ベースアップ ※レスト30"	600	0:09:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:56:00

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_04\_02  
(月)



【テーマ】

- スピード
- ベースアップ 100
- 動作確認

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
	50	×	3	1	1' 20"	板キック	150	0:04:00
M-Swim	60	×	5	3	1' 05"	スタート～5 <sup>分</sup> ラインでターン(タッチターン動作) 壁でターン～50 <sup>分</sup> スイム レスト30"	900	0:16:15
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドックパドル6回 ロングドックパドル6回 繰り返し ※キャッチのみとフィニッシュまでを分けて	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"	板キャッチアップ ※丁寧に フォームチェック ※本数で道具を外していく	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
Swim	100	×	3	2	1' 45"	ベースアップ ※レスト30"	600	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:58:45

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_04\_02  
(月)



【テーマ】

- スピード
- ベースアップ 100
- 動作確認

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
	50	×	3	1	1' 30"	板キック	150	0:04:30
M-Swim	60	×	4	3	1' 10"	スタート～5 <sup>分</sup> ラインでターン(タッチターン動作) 壁でターン～50 <sup>分</sup> スイム レスト30"	720	0:14:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドックパドル6回 ロングドックパドル6回 繰り返し ※キャッチのみとフィニッシュまでを分けて	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"	板キャッチアップ ※丁寧に フォームチェック ※本数で道具を外していく	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
Swim	100	×	3	2	1' 50"	ベースアップ ※レスト30"	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2520	0:55:40

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_04\_02  
(月)



【テーマ】

- スピード
- ベースアップ 100
- 動作確認

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	3	1	2' 20"	チョイス	300	0:07:00
	50	×	3	1	1' 30"	板キック	150	0:04:30
M-Swim	60	×	5	2	1' 15"	スタート～5 <sup>分</sup> ラインでターン(タッチターン動作) 壁でターン～50 <sup>分</sup> スイム レスト30"	600	0:12:30
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドックパドル6回 ロングドックパドル6回 繰り返し ※キャッチのみとフィニッシュまでを分けて	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"	板キャッチアップ ※丁寧に フォームチェック ※本数で道具を外していく	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
Swim	100	×	3	2	2' 00"	ベースアップ ※レスト30"	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:57:40

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_04\_02  
(月)



【テーマ】

- スピード
- ベースアップ 100
- 動作確認

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	3	1	2' 30"	チョイス	300	0:07:30
	50	×	3	1	1' 40"	板キック	150	0:05:00
M-Swim	60	×	4	2	1' 30"	スタート～5 <sup>分</sup> ラインでターン(タッチターン動作) 壁でターン～50 <sup>分</sup> スイム レスト30"	480	0:12:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドックパドル6回 ロングドックパドル6回 繰り返し ※キャッチのみとフィニッシュまでを分けて	200	0:06:40
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' 50"	板キャッチアップ ※丁寧に フォームチェック ※本数で道具を外していく	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング ドリル意識	100	0:02:20
Swim	100	×	4	1	2' 15"	ベースアップ ※レスト30"	400	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2080	0:55:30