



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ 100
- 動作確認

テクニック

スピード

筋持久力
18_04_04
(水)

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
	50	×	4	1	1' 05"	板キック	200	0:04:20
M-Swim	75	×	8	2	1' 00"	フットタッチ レスト60"	1200	0:16:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	スカーリング キャッチ10回 ミドル10回 フィニッシュ10回～スイム ※どの位置のスカーリングかしっかりと分けよう	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	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							3350	0:57:40



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ 100
- 動作確認

テクニック

スピード

筋持久力
18_04_04
(水)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	6	1	1' 00"	チョイス	300	0:06:00
	50	×	4	1	1' 20"	板キック	200	0:05:20
M-Swim	75	×	8	2	1' 10"	フットタッチ レスト60"	1200	0:18:40
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	スカーリング キャッチ10回 ミドル10回 フィニッシュ10回～スイム ※どの位置のスカーリングかしっかりと分けよう	200	0:06:00
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' 45"	板キャッチアップ ※丁寧に	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング ドリル意識	100	0:01:40
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							3050	0:58:50



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ 100
- 動作確認

テクニック

スピード

筋持久力
18_04_04
(水)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	6	1	1' 05"	チョイス	300	0:06:30
	50	×	4	1	1' 20"	板キック	200	0:05:20
M-Swim	75	×	6	2	1' 15"	頑張ろう！！ レスト60"	900	0:15:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	スカーリング キャッチ10回 ミドル10回 フィニッシュ10回～スイム ※どの位置のスカーリングかしっかりと分けよう	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	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' 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							2750	0:56:50



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ 100
- 動作確認

テクニック

スピード

筋持久力
18_04_04
(水)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	5	1	1' 10"	チョイス	250	0:05:50
	50	×	4	1	1' 20"	板キック	200	0:05:20
M-Swim	75	×	6	2	1' 20"	頑張ろう！！ レスト60"	900	0:16:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	スカーリング キャッチ10回 ミドル10回 フィニッシュ10回～スイム ※どの位置のスカーリングかしっかりと分けよう	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	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							2700	0:57:50



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ 100
- 動作確認

テクニック

スピード

筋持久力
18_04_04
(水)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	4	1	1' 20"	チョイス	200	0:05:20
	50	×	3	1	1' 30"	板キック	150	0:04:30
M-Swim	75	×	6	2	1' 30"	頑張ろう！！ レスト60"	900	0:18:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	スカーリング キャッチ10回 ミドル10回 フィニッシュ10回～スイム ※どの位置のスカーリングかしっかりと分けよう	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 05"	フォーミング ドリル意識	100	0:02:05
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板キャッチアップ ※丁寧に	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 05"	フォーミング ドリル意識	100	0:02:05
Swim	100	×	4	1	2' 00"	ベースアップ	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:56:00



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ 100
- 動作確認

テクニック

スピード

筋持久力
18_04_04
(水)

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
	50	×	3	1	1' 40"	板キック	150	0:05:00
M-Swim	75	×	4	2	1' 45"	頑張ろう！！ レスト60"	600	0:14:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	スカーリング キャッチ10回 ミドル10回 フィニッシュ10回～スイム ※どの位置のスカーリングかしっかりと分けよう	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	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	400	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:56:00