

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_04\_30  
(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】 |     |   |    |     |        | ●<br>●<br>●  |          |         |
| 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         | 100 | × | 8  | 1   | 1' 40" | 6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し<br>【ハードはバタフライ】  | 800      | 0:13:20 |
| Swim           | 100 | × | 1  | 1   | 1' 40" | イージー   | 100      | 0:01:40 |
| Drill          | 25  | × | 8  | 1   | 0' 40" | 奇数 右手クロール 左手で右の脇を押さえて12.5 スイム12.5<br>偶数 左手クロール 右手で左の脇を押さえて12.5 スイム12.5<br>※ローリング動作で身体が反転しすぎないように | 200      | 0:05:20 |
| Swim           | 100 | × | 1  | 1   | 1' 40" | フォーミング   | 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   | 100      | 0:01:40 |
| Swim           | 100 | × | 4  | 2   | 1' 30" | ドラックスーツ<br>レスト60"  | 800      | 0:12:00 |
| C-down         | 100 | × | 1  | 1   | 3' 00" | 各自   | 100      | 0:03:00 |
| Total          |     |   |    |     |        |  | 3000     | 0:56:20 |

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_04\_30  
(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】 |     |   |    |     |        | ●<br>●<br>●  |          |         |
| W-up           | 50  | × | 8  | 1   | 1' 00" | チョイス   | 400      | 0:08:00 |
|                | 50  | × | 4  | 1   | 1' 15" | 板キック   | 200      | 0:05:00 |
| M-Swim         | 100 | × | 8  | 1   | 1' 50" | 6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し<br>【ハードはバタフライ】  | 800      | 0:14:40 |
| Swim           | 100 | × | 1  | 1   | 1' 40" | イージー   | 100      | 0:01:40 |
| Drill          | 25  | × | 8  | 1   | 0' 45" | 奇数 右手クロール 左手で右の脇を押さえて12.5 スイム12.5<br>偶数 左手クロール 右手で左の脇を押さえて12.5 スイム12.5<br>※ローリング動作で身体が反転しすぎないように | 200      | 0:06:00 |
| Swim           | 100 | × | 1  | 1   | 1' 40" | フォーミング   | 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   | 100      | 0:01:40 |
| Swim           | 100 | × | 3  | 2   | 1' 35" | ベースタイムアップ<br>レスト30"  | 600      | 0:09:30 |
| C-down         | 100 | × | 1  | 1   | 3' 00" | 各自   | 100      | 0:03:00 |
| Total          |     |   |    |     |        |  | 2800     | 0:57:10 |

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_04\_30  
(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】 |     |   |    |     |        | ●<br>●<br>●  |          |         |
| W-up           | 50  | × | 8  | 1   | 1' 05" | チョイス   | 400      | 0:08:40 |
|                | 50  | × | 4  | 1   | 1' 20" | 板キック   | 200      | 0:05:20 |
| M-Swim         | 100 | × | 8  | 1   | 1' 55" | 6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し<br>【ハードは平泳ぎ】  | 800      | 0:15:20 |
| Swim           | 100 | × | 1  | 1   | 1' 40" | イージー   | 100      | 0:01:40 |
| Drill          | 25  | × | 8  | 1   | 0' 45" | 奇数 右手クロール 左手で右の脇を押さえて12.5 スイム12.5<br>偶数 左手クロール 右手で左の脇を押さえて12.5 スイム12.5<br>※ローリング動作で身体が反転しすぎないように | 200      | 0:06:00 |
| Swim           | 100 | × | 1  | 1   | 1' 45" | フォーミング   | 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   | 100      | 0:01:45 |
| Swim           | 100 | × | 4  | 1   | 1' 40" | ベースタイムアップ  | 400      | 0:06:40 |
| C-down         | 100 | × | 1  | 1   | 3' 00" | 各自   | 100      | 0:03:00 |
| Total          |     |   |    |     |        |  | 2600     | 0:56:10 |

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_04\_30  
(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】 |     |   |    |     |        | ●<br>●<br>●  |          |         |
| W-up           | 50  | × | 6  | 1   | 1' 10" | チョイス   | 300      | 0:07:00 |
|                | 50  | × | 4  | 1   | 1' 20" | 板キック   | 200      | 0:05:20 |
| M-Swim         | 100 | × | 8  | 1   | 2' 00" | 6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し<br>【ハードは平泳ぎ】  | 800      | 0:16:00 |
| Swim           | 100 | × | 1  | 1   | 1' 40" | イージー   | 100      | 0:01:40 |
| Drill          | 25  | × | 8  | 1   | 0' 45" | 奇数 右手クロール 左手で右の脇を押さえて12.5 スイム12.5<br>偶数 左手クロール 右手で左の脇を押さえて12.5 スイム12.5<br>※ローリング動作で身体が反転しすぎないように | 200      | 0:06:00 |
| Swim           | 100 | × | 1  | 1   | 1' 50" | フォーミング   | 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   | 100      | 0:01:50 |
| Swim           | 100 | × | 4  | 1   | 1' 45" | ベースタイムアップ  | 400      | 0:07:00 |
| C-down         | 100 | × | 1  | 1   | 3' 00" | 各自   | 100      | 0:03:00 |
| Total          |     |   |    |     |        |  | 2500     | 0:55:40 |

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_04\_30  
(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】 |     |   |    |     |        | ●<br>●<br>●  |          |         |
| W-up           | 50  | × | 6  | 1   | 1' 15" | チョイス   | 300      | 0:07:30 |
|                | 50  | × | 4  | 1   | 1' 30" | 板キック   | 200      | 0:06:00 |
| M-Swim         | 100 | × | 7  | 1   | 2' 15" | 6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し<br>【ハードは平泳ぎ】  | 700      | 0:15:45 |
| Swim           | 50  | × | 1  | 1   | 1' 15" | イージー   | 50       | 0:01:15 |
| Drill          | 25  | × | 8  | 1   | 0' 50" | 奇数 右手クロール 左手で右の脇を押さえて12.5 スイム12.5<br>偶数 左手クロール 右手で左の脇を押さえて12.5 スイム12.5<br>※ローリング動作で身体が反転しすぎないように | 200      | 0:06:40 |
| Swim           | 100 | × | 1  | 1   | 2' 10" | フォーミング   | 100      | 0:02:10 |
| 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' 10" | フォーミング   | 100      | 0:02:10 |
| Swim           | 100 | × | 3  | 1   | 1' 55" | ベースタイムアップ  | 300      | 0:05:45 |
| C-down         | 100 | × | 1  | 1   | 3' 00" | 各自   | 100      | 0:03:00 |
| Total          |     |   |    |     |        |  | 2250     | 0:56:55 |

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_04\_30  
(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】 |     |   |    |     |        | ●<br>●<br>●  |          |         |
| W-up           | 50  | × | 4  | 1   | 1' 30" | チョイス   | 200      | 0:06:00 |
|                | 50  | × | 4  | 1   | 1' 40" | 板キック   | 200      | 0:06:40 |
| M-Swim         | 100 | × | 5  | 1   | 2' 30" | 6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し<br>【ハードは平泳ぎ】  | 500      | 0:12:30 |
| Swim           | 50  | × | 1  | 1   | 1' 20" | イージー   | 50       | 0:01:20 |
| Drill          | 25  | × | 8  | 1   | 0' 55" | 奇数 右手クロール 左手で右の脇を押さえて12.5 スイム12.5<br>偶数 左手クロール 右手で左の脇を押さえて12.5 スイム12.5<br>※ローリング動作で身体が反転しすぎないように | 200      | 0:07:20 |
| Swim           | 100 | × | 1  | 1   | 2' 20" | フォーミング   | 100      | 0:02:20 |
| Drill          | 25  | × | 8  | 1   | 0' 55" | 板キャッチアップ 丁寧に   | 200      | 0:07:20 |
| Swim           | 100 | × | 1  | 1   | 2' 20" | フォーミング   | 100      | 0:02:20 |
| Swim           | 100 | × | 3  | 1   | 2' 15" | ベースタイムアップ  | 300      | 0:06:45 |
| C-down         | 100 | × | 1  | 1   | 3' 00" | 各自   | 100      | 0:03:00 |
| Total          |     |   |    |     |        |  | 1950     | 0:55:35 |