



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 長いサークルでスピードアップ 100
- キャッチ動作

テクニック

スピード

スタミナ  
18\_05\_30  
(水)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	4	1	1' 50"	チョイス	400	0:07:20
	200	×	1	1	4' 00"	板キック	200	0:04:00
Swim	100	×	6	1	1' 40"	1分20秒以内を目指そう	600	0:10:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手腿の内側を触って 右手ドック 偶数 右手腿の内側を触って 左手ドック ※ローリングを意識したキャッチ	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"	グライドキック 肘上げ12.5 スイム12.5 ※手を伸ばした状態から 脇を開いて肘を持ち上げる	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	75	×	6	3	1' 00"	フットタッチ レスト60"	1350	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	0:58:40



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 長いサークルでスピードアップ 100
- キャッチ動作

パワー

スピード

スタミナ  
18\_05\_30  
(水)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	3	1	1' 55"	チョイス	300	0:05:45
	200	×	1	1	5' 00"	板キック	200	0:05:00
Swim	100	×	4	1	1' 45"	1分25秒以内を目指そう	400	0:07:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手腿の内側を触って 右手ドック 偶数 右手腿の内側を触って 左手ドック ※ローリングを意識したキャッチ	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"	グライドキック 肘上げ12.5 スイム12.5 ※手を伸ばした状態から 脇を開いて肘を持ち上げる	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	75	×	6	3	1' 15"	フットタッチ レスト60"	1350	0:22:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:59:35

テクニック

スピード

スタミナ  
18\_05\_30  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 長いサークルでスピードアップ 100
- キャッチ動作

C

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
	200	×	1	1	5' 00"	板キック	200	0:05:00
Swim	100	×	5	1	1' 50"	1分30秒以内を目指そう	500	0:09:10
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手腿の内側を触って 右手ドック 偶数 右手腿の内側を触って 左手ドック ※ローリングを意識したキャッチ	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"	グライドキック 肘上げ12.5 スイム12.5 ※手を伸ばした状態から 脇を開いて肘を持ち上げる	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	75	×	4	3	1' 20"	フットタッチ レスト60"	900	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:57:30



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 長いサークルでスピードアップ 100
- キャッチ動作

テクニック

スピード

スタミナ  
18\_05\_30  
(水)

D

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
	200	×	1	1	5' 00"	板キック	200	0:05:00
Swim	100	×	4	1	1' 55"	1分35秒以内を目指そう	400	0:07:40
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手腿の内側を触って 右手ドック 偶数 右手腿の内側を触って 左手ドック ※ローリングを意識したキャッチ	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"	グライドキック 肘上げ12.5 スイム12.5 ※手を伸ばした状態から 脇を開いて肘を持ち上げる	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	75	×	4	3	1' 25"	サークルマイナス5秒を目指して レスト60"	900	0:17:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:57:30



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 長いサークルでスピードアップ 100
- キャッチ動作

テクニック

スピード

スタミナ  
18\_05\_30  
(水)

E

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
	200	×	1	1	5' 00"	板キック	200	0:05:00
Swim	100	×	3	1	2' 10"	1分50秒以内を目指そう	300	0:06:30
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手腿の内側を触って 右手ドック 偶数 右手腿の内側を触って 左手ドック ※ローリングを意識したキャッチ	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	グライドキック 肘上げ12.5 スイム12.5 ※手を伸ばした状態から 脇を開いて肘を持ち上げる	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
M-Swim	75	×	4	3	1' 30"	サークルマイナス5秒を目指して レスト60"	900	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:57:20

テクニック

スピード

スタミナ  
18\_05\_30  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 長いサークルでスピードアップ 100
- キャッチ動作

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
	200	×	1	1	5' 00"	板キック	200	0:05:00
Swim	100	×	4	1	2' 30"	2分10秒以内を目指そう	400	0:10:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 左手腿の内側を触って 右手ドック 偶数 右手腿の内側を触って 左手ドック ※ローリングを意識したキャッチ	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
Drill	25	×	8	1	0' 55"	グライドキック 肘上げ12.5 スイム12.5 ※手を伸ばした状態から 脇を開いて肘を持ち上げる	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
M-Swim	75	×	4	2	1' 40"	サークルマイナス5秒を目指して レスト60"	600	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:58:50