



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- スピードアップ 100
- プル動作

テクニック

筋持久力

スピード
18_06_11
(月)

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
	25	×	8	1	0' 30"	板キック	200	0:04:00
M-Swim	50	×	1	10	0' 40"		500	0:06:40
	50	×	1	10	0' 50"		500	0:08:20
						繰り返し レスト5セット目終わりに30"		
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	入水外側 親指下にしてクロール ※肘を引かないように	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"	板クロール 奇数右手 偶数左手 ※お腹の前で一度静止	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
Swim	100	×	3	3	1' 20"	レスト20"	900	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3250	0:57:40



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- スピードアップ 100
- プル動作

テクニック

筋持久力

スピード
18_06_11
(月)

B

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
	25	×	8	1	0' 35"	板キック	200	0:04:40
M-Swim	50	×	1	10	0' 40"		500	0:06:40
	50	×	1	10	1' 00"		500	0:10:00
						繰り返し レスト5セット目終わりに30"		
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	入水外側 親指下にしてクロール ※肘を引かないように	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"	板クロール 奇数右手 偶数左手 ※お腹の前で一度静止	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
Swim	100	×	3	2	1' 25"	レスト20"	600	0:08:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	0:56:55



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- スピードアップ 100
- プル動作

テクニック

筋持久力

スピード
18_06_11
(月)

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
	25	×	8	1	0' 35"	板キック	200	0:04:40
M-Swim	50	×	1	9	0' 45"		450	0:06:45
	50	×	1	9	1' 00"		450	0:09:00
						繰り返し レスト5セット目終わりに30"		
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	入水外側 親指下にしてクロール ※肘を引かないように	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"	板クロール 奇数右手 偶数左手 ※お腹の前で一度静止	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
Swim	100	×	3	2	1' 35"	レスト20"	600	0:09:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:57:25



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- スピードアップ 100
- プル動作

テクニック

筋持久力

スピード
18_06_11
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	3	1	2' 05"	チョイス	300	0:06:15
	25	×	8	1	0' 40"	板キック	200	0:05:20
M-Swim	50	×	1	8	0' 50"		400	0:06:40
	50	×	1	8	1' 00"		400	0:08:00
						繰り返し レスト4セット目終わりに30"		
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	入水外側 親指下にしてクロール ※肘を引かないように	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"	板クロール 奇数右手 偶数左手 ※お腹の前で一度静止	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
Swim	100	×	3	2	1' 45"	レスト20"	600	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:56:25

テクニック

筋持久力

スピード
18_06_11
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- スピードアップ 100
- プル動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	3	1	2' 15"	チョイス	300	0:06:45
	25	×	8	1	0' 45"	板キック	200	0:06:00
M-Swim	50	×	1	8	0' 55"		400	0:07:20
	50	×	1	8	1' 10"		400	0:09:20
						繰り返し レスト4セット目終わりに30"		
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	入水外側 親指下にしてクロール ※肘を引かないように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング	100	0:01:55
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板クロール 奇数右手 偶数左手 ※お腹の前で一度静止	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング	100	0:01:55
Swim	100	×	2	2	1' 50"	レスト20"	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:57:15

テクニック

筋持久力

スピード
18_06_11
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- スピードアップ 100
- プル動作

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
	25	×	6	1	0' 45"	板キック	150	0:04:30
M-Swim	50	×	1	8	0' 10"		400	0:01:20
	50	×	1	8	1' 20"		400	0:10:40
						繰り返し レスト4セット目終わりに30"		
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	入水外側 親指下にしてクロール ※肘を引かないように	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 15"	フォーミング	100	0:02:15
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板クロール 奇数右手 偶数左手 ※お腹の前で一度静止	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 15"	フォーミング	100	0:02:15
Swim	100	×	2	2	2' 10"	レスト20"	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:10