



【テーマ】
 ●スピード
 ●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_25
 (月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	3' 50"	チョイス	400	0:07:40
	25	×	8	1	0' 30"	板キック	200	0:04:00
M-Swim	100	×	8	1	1' 40"	25ハード 75スイム	800	0:13:20
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板キック12.5 スイム12.5 奇数右手 偶数左手 ※お腹の前で手を固定して止める 呼吸動作をして動かさない	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"	奇数 サイドキック右向き 左肘を突き出して12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック左向き 右肘を突き出して12.5 スイム12.5 ※肩を上げないで 脇を開く	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30"	900	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3050	0:56:20



【テーマ】
 ●スピード
 ●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_25
 (月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	3' 55"	チョイス	400	0:07:50
	25	×	8	1	0' 35"	板キック	200	0:04:40
M-Swim	100	×	8	1	1' 50"	25ハード 75スイム	800	0:14:40
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板キック12.5 スイム12.5 奇数右手 偶数左手 ※お腹の前で手を固定して止める 呼吸動作をして動かさない	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"	奇数 サイドキック右向き 左肘を突き出して12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック左向き 右肘を突き出して12.5 スイム12.5 ※肩を上げないで 脇を開く	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
Swim	100	×	3	3	1' 25"	レスト30"	900	0:12:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3050	0:59:20



【テーマ】
 ●スピード
 ●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_25
 (月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
	25	×	8	1	0' 40"	板キック	200	0:05:20
M-Swim	100	×	8	1	1' 55"	25ハード 75スイム	800	0:15:20
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板キック12.5 スイム12.5 奇数右手 偶数左手 ※お腹の前で手を固定して止める 呼吸動作をして動かさない	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"	奇数 サイドキック右向き 左肘を突き出して12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック左向き 右肘を突き出して12.5 スイム12.5 ※肩を上げないで 脇を開く	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30"	600	0:09:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:57:40



【テーマ】
 ●スピード
 ●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_25
 (月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	4' 10"	チョイス	400	0:08:20
	25	×	8	1	0' 40"	板キック	200	0:05:20
M-Swim	100	×	7	1	2' 00"	25ハード 75スイム	700	0:14:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板キック12.5 スイム12.5 奇数右手 偶数左手 ※お腹の前で手を固定して止める 呼吸動作をして動かさない	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"	奇数 サイドキック右向き 左肘を突き出して12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック左向き 右肘を突き出して12.5 スイム12.5 ※肩を上げないで 脇を開く	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30"	600	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:57:50

テクニック

筋持久力

スピード
18_06_25
(月)



【テーマ】

- スピード
- 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	200	×	1	1	4' 20"	チョイス	200	0:04:20
	25	×	8	1	0' 40"	板キック	200	0:05:20
M-Swim	100	×	7	1	2' 15"	25ハード 75スイム	700	0:15:45
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キック12.5 スイム12.5 奇数右手 偶数左手 ※お腹の前で手を固定して止める 呼吸動作をして動かさない	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"	奇数 サイドキック右向き 左肘を突き出して12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック左向き 右肘を突き出して12.5 スイム12.5 ※肩を上げないで 脇を開く	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Swim	100	×	3	2	1' 50"	レスト30"	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:57:45



【テーマ】
 ●スピード
 ●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_25
 (月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 40"	チョイス	200	0:04:40
	25	×	8	1	0' 45"	板キック	200	0:06:00
M-Swim	100	×	6	1	2' 30"	25ハード 75スイム	600	0:15:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板キック12.5 スイム12.5 奇数右手 偶数左手 ※お腹の前で手を固定して止める 呼吸動作をして動かさない	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 サイドキック右向き 左肘を突き出して12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック左向き 右肘を突き出して12.5 スイム12.5 ※肩を上げないで 脇を開く	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Swim	100	×	3	1	2' 10"	頑張ろう！！	300	0:06:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:54:50