

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_07\_09  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- スピードアップ 50
- プッシュ(フィニッシュ)

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
Swim	50	×	3	4	0' 40"	レスト30"	600	0:08:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	ゆっくり	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ムーブスカーリング ※キャッチスカーリングからフィニッシュまで 10分割以上に分けて	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"	ロングドックパドル ※フィニッシュまで水面に肘が出ないように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	25	×	2	6	0' 20"	↓	300	0:04:00
	50	×	1	6	0' 40"	↓	300	0:04:00
	100	×	1	6	1' 40"	フォーミング 繰り返し	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:57:25

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_07\_09  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- スピードアップ 50
- プッシュ(フィニッシュ)

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
Swim	50	×	3	3	0' 45"	レスト30"	450	0:06:45
Swim	100	×	1	1	1' 45"	ゆっくり	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ムーブスカーリング ※キャッチスカーリングからフィニッシュまで 10分割以上に分けて	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ロングドックパドル ※フィニッシュまで水面に肘が出ないように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	25	×	2	5	0' 25"	↓	250	0:04:10
	50	×	1	5	0' 45"	↓	250	0:03:45
	100	×	1	5	1' 50"	フォーミング 繰り返し	500	0:09:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:57:00

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_07\_09  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- スピードアップ 50
- プッシュ(フィニッシュ)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	3	1	2' 00"	チョイス	300	0:06:00
	25	×	8	1	0' 40"	板キック	200	0:05:20
Swim	50	×	2	4	0' 45"	レスト15"	400	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	ゆっくり	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ムーブスカーリング <small>※キャッチスカーリングからフィニッシュまで 10分割以上に分けて</small>	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ロングドックパドル <small>※フィニッシュまで水面に肘が出ないように</small>	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	25	×	2	5	0' 25"	↓	250	0:04:10
	50	×	1	5	0' 50"	↓	250	0:04:10
	100	×	1	5	2' 00"	フォーミング 繰り返し	500	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:35

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_07\_09  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- スピードアップ 50
- プッシュ(フィニッシュ)

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
Swim	50	×	3	3	0' 50"	レスト20"	450	0:07:30
Swim	100	×	1	1	1' 50"	ゆっくり	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ムーブスカーリング ※キャッチスカーリングからフィニッシュまで 10分割以上に分けて	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ロングドックパドル ※フィニッシュまで水面に肘が出ないように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
M-Swim	25	×	2	4	0' 25"	↓	200	0:03:20
	50	×	1	4	0' 50"	↓	200	0:03:20
	100	×	1	4	2' 10"	フォーミング 繰り返し	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:55:35



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- スピードアップ 50
- プッシュ(フィニッシュ)

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_07\_09  
(月)

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
	25	×	6	1	0' 40"	板キック	150	0:04:00
Swim	50	×	3	2	0' 55"	レスト30"	300	0:05:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ムーブスカーリング ※キャッチスカーリングからフィニッシュまで 10分割以上に分けて	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' 50"	ロングドックパドル ※フィニッシュまで水面に肘が出ないように	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
M-Swim	25	×	2	4	0' 25"	↓	200	0:03:20
	50	×	1	4	0' 55"	↓	200	0:03:40
	100	×	1	4	2' 20"	フォーミング 繰り返し	400	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:55:20

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_07\_09  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- スピードアップ 50
- プッシュ(フィニッシュ)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	3	1	2' 20"	チョイス	300	0:07:00
	25	×	8	1	0' 45"	板キック	200	0:06:00
Swim	50	×	3	2	1' 10"	レスト30"	300	0:07:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	6	1	0' 55"	ムーブスカーリング <small>※キャッチスカーリングからフィニッシュまで 10分割以上に分けて</small>	150	0:05:30
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング	100	0:02:20
Drill	25	×	6	1	0' 55"	ロングドックパドル <small>※フィニッシュまで水面に肘が出ないように</small>	150	0:05:30
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング	100	0:02:20
M-Swim	25	×	2	3	0' 35"	↓	150	0:03:30
	50	×	1	3	1' 10"	↓	150	0:03:30
	100	×	1	3	2' 30"	フォーミング 繰り返し	300	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:30