

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_07\_20  
(金)



【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	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
	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"	奇数 サイドキック右肘を左手で抑えてからフィニッシュ動作 偶数 サイドキック左肘を右手で抑えてからフィニッシュ動作 ※常に力を入れているわけではなく 瞬間的に力を入れる	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"	肘を引きながらクロール ※ローリングを強く 背中を使ってフィニッシュを	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	25	×	4	3	0' 25"	↓	300	0:05:00
	50	×	2	3	0' 45"	スピードを上げて	300	0:04:30
	100	×	2	3	1' 30"		600	0:09:00
						レスト30		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3050	0:58:45

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_07\_20  
(金)



【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	50	×	6	1	1' 05"	チョイス	300	0:06:30
	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' 45"	ゆっくり	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 サイドキック右肘を左手で抑えてからフィニッシュ動作 偶数 サイドキック左肘を右手で抑えてからフィニッシュ動作 ※常に力を入れているわけではなく 瞬間的に力を入れる	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"	肘を引きながらクロール ※ローリングを強く 背中を使ってフィニッシュを	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	25	×	4	3	0' 25"	↓	300	0:05:00
	50	×	2	3	0' 50"	スピードを上げて	300	0:05:00
	100	×	1	3	1' 40"		300	0:05:00
						レスト30		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:55:15

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_07\_20  
(金)



【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	50	×	6	1	1' 10"	チョイス	300	0:07:00
	25	×	6	1	0' 40"	板キック	150	0:04:00
Swim	50	×	3	3	0' 55"	レスト20"	450	0:08:15
Swim	100	×	1	1	1' 50"	ゆっくり	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 サイドキック右肘を左手で抑えてからフィニッシュ動作 偶数 サイドキック左肘を右手で抑えてからフィニッシュ動作 ※常に力を入れているわけではなく 瞬間的に力を入れる	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"	肘を引きながらクロール ※ローリングを強く 背中を使ってフィニッシュを	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
M-Swim	25	×	4	3	0' 30"	↓	300	0:06:00
	50	×	2	3	0' 55"	スピードを上げて	300	0:05:30
	100	×	1	3	1' 50"		300	0:05:30
						レスト30		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:57:25

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_07\_20  
(金)



【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)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	4	1	1' 20"	チョイス	200	0:05:20
	25	×	8	1	0' 45"	板キック	200	0:06:00
Swim	50	×	3	2	1' 10"	レスト20"	300	0:07:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 サイドキック右肘を左手で抑えてからフィニッシュ動作 偶数 サイドキック左肘を右手で抑えてからフィニッシュ動作 ※常に力を入れているわけではなく 瞬間的に力を入れる	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"	肘を引きながらクロール ※ローリングを強く 背中を使ってフィニッシュを	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
M-Swim	25	×	4	2	0' 35"	↓	200	0:04:40
	50	×	2	2	1' 10"	スピードを上げて	200	0:04:40
	100	×	1	2	2' 10"	レスト30"	200	0:04:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:00