



【テーマ】

- 実践
- 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	400	×	1	1	7' 00"	チョイス	400	0:07:00
	400	×	1	1	8' 00"	板キック	400	0:08:00
M-Swim	50	×	8	1	1' 00"	壁キック10秒ハード～12.5ハード	400	0:08:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	ゆっくり	100	0:01:45
Swim	200	×	4	1	3' 00"	3 ^本 ライン(T字ターン) 25前呼吸1/2 75スイム 繰り返し	800	0:12:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 30"	12.5 ^本 でターン レスト30"	200	0:04:00
	30	×	8	1	0' 30"	15 ^本 でターン レスト30"	240	0:04:00
	40	×	4	2	0' 30"	20 ^本 でターン レスト30"	320	0:04:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	ゆっくり	100	0:01:45
Drill	25	×	4	1	1' 00"	うつ伏せ 手は前 後ろに進むスカーリング	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3160	0:57:30

実践

筋持久力

スピード
18_07_30
(月)



【テーマ】

- 実践
- 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	400	×	1	1	7' 30"	チョイス	400	0:07:30
	300	×	1	1	8' 00"	板キック	300	0:08:00
M-Swim	50	×	6	1	1' 05"	壁キック10秒ハード～12.5ハード	300	0:06:30
Swim	100	×	1	1	1' 45"	ゆっくり	100	0:01:45
Swim	200	×	4	1	3' 20"	3 ^本 ライン(T字ターン) 25前呼吸1/2 75スイム 繰り返し	800	0:13:20
M-Swim	25	×	6	1	0' 30"	12.5 ^本 でターン レスト30"	150	0:03:00
	30	×	8	1	0' 35"	15 ^本 でターン レスト30"	240	0:04:40
	40	×	4	2	0' 35"	20 ^本 でターン レスト30"	320	0:04:40
Swim	100	×	1	1	1' 45"	ゆっくり	100	0:01:45
Drill	25	×	4	1	1' 00"	うつ伏せ 手は前 後ろに進むスカーリング	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2910	0:58:10

実践

筋持久力

スピード
18_07_30
(月)



【テーマ】

- 実践
- 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	400	×	1	1	7' 50"	チョイス	400	0:07:50
	300	×	1	1	8' 00"	板キック	300	0:08:00
M-Swim	50	×	6	1	1' 10"	壁キック10秒ハード～12.5ハード	300	0:07:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	ゆっくり	100	0:01:45
Swim	200	×	3	1	3' 30"	3 ^本 ライン(T字ターン) 25前呼吸1/2 75スイム 繰り返し	600	0:10:30
M-Swim	25	×	6	1	0' 35"	12.5 ^本 でターン レスト30"	150	0:03:30
	30	×	6	1	0' 40"	15 ^本 でターン レスト30"	180	0:04:00
	40	×	4	2	0' 40"	20 ^本 でターン レスト30"	320	0:05:20
Swim	100	×	1	1	1' 45"	ゆっくり	100	0:01:45
Drill	25	×	4	1	1' 00"	うつ伏せ 手は前 後ろに進むスカーリング	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:56:40

実践

筋持久力

スピード
18_07_30
(月)

【テーマ】

- 実践
- 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	400	×	1	1	8' 00"	チョイス	400	0:08:00
	200	×	1	1	5' 20"	板キック	200	0:05:20
M-Swim	50	×	6	1	1' 15"	壁キック10秒ハード～12.5ハード	300	0:07:30
Swim	100	×	1	1	1' 50"	ゆっくり	100	0:01:50
Swim	200	×	3	1	3' 45"	3 ^本 ライン(T字ターン) 25前呼吸1/2 75スイム 繰り返し	600	0:11:15
M-Swim	25	×	6	1	0' 35"	12.5 ^本 でターン レスト30"	150	0:03:30
	30	×	6	1	0' 45"	15 ^本 でターン レスト30"	180	0:04:30
	40	×	4	2	0' 45"	20 ^本 でターン レスト30"	320	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	ゆっくり	100	0:01:50
Drill	25	×	4	1	1' 00"	うつ伏せ 手は前 後ろに進むスカーリング	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:56:45

実践

筋持久力

スピード
18_07_30
(月)



【テーマ】

- 実践
- 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	300	×	1	1	6' 40"	チョイス	300	0:06:40
	200	×	1	1	5' 30"	板キック	200	0:05:30
M-Swim	50	×	4	1	1' 30"	壁キック10秒ハード～12.5ハード	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Swim	200	×	3	1	4' 15"	3 _ル ライン(T字ターン) 25前呼吸1/2 75スイム 繰り返し	600	0:12:45
M-Swim	25	×	6	1	0' 40"	12.5 _ル でターン レスト30"	150	0:04:00
	30	×	4	1	0' 45"	15 _ル でターン レスト30"	120	0:03:00
	40	×	4	2	0' 50"	20 _ル でターン レスト30"	320	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	うつ伏せ 手は前 後ろに進むスカーリング	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2290	0:55:35

実践

筋持久力

スピード
18_07_30
(月)



【テーマ】

- 実践
- 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	300	×	1	1	7' 00"	チョイス	300	0:07:00
	200	×	1	1	5' 30"	板キック	200	0:05:30
M-Swim	50	×	4	1	1' 40"	壁キック10秒ハード～12.5ハード	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 20"	ゆっくり	100	0:02:20
Swim	200	×	3	1	4' 45"	3 _本 ライン(T字ターン) 25前呼吸1/2 75スイム 繰り返し	600	0:14:15
M-Swim	25	×	4	1	0' 45"	12.5 _本 でターン レスト30"	100	0:03:00
	30	×	4	1	0' 50"	15 _本 でターン レスト30"	120	0:03:20
	40	×	4	2	0' 55"	20 _本 でターン レスト30"	320	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 20"	ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	4	1	1' 00"	うつ伏せ 手は前 後ろに進むスカーリング	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2240	0:58:45