



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認
- 100泳ぎ込み

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_12\_07  
(金)

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
Swim	100	×	8	1	1' 35"	一定ペース	800	0:12:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手体側 右手前 サイドキック+肘上げ 偶数 右手体側 左手前 サイドキック+肘上げ ※前に手を伸ばした状態から 肘を引き上げて 前に伸ばすを繰り返し	200	0:06:00
Swim	100	×	4	2	1' 30"	一定ペース レスト60"	800	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール キャッチアップ ※必ず手を止めて	200	0:06:00
M-Swim	50	×	8	2	0' 45"	一定ペース レスト60"	800	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	0:59:20



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認
- 100泳ぎ込み

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_12\_07  
(金)

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
Swim	100	×	8	1	1' 45"	一定ペース	800	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手体側 右手前 サイドキック+肘上げ 偶数 右手体側 左手前 サイドキック+肘上げ ※前に手を伸ばした状態から 肘を引き上げて 前に伸ばすを繰り返し	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 40"	一定ペース	600	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール キャッチアップ ※必ず手を止めて	200	0:06:00
M-Swim	50	×	8	2	0' 50"	一定ペース レスト60"	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:58:20



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認
- 100泳ぎ込み

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_12\_07  
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	2	1	2' 05"	チョイス	200	0:04:10
Swim	100	×	8	1	1' 55"	一定ペース	800	0:15:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手体側 右手前 サイドキック+肘上げ 偶数 右手体側 左手前 サイドキック+肘上げ ※前に手を伸ばした状態から 肘を引き上げて 前に伸ばすを繰り返し	200	0:06:00
Swim	100	×	5	1	1' 50"	一定ペース	500	0:09:10
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール キャッチアップ ※必ず手を止めて	200	0:06:00
M-Swim	50	×	8	2	0' 55"	一定ペース レスト60"	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:58:20



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認
- 100泳ぎ込み

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_12\_07  
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	2	1	2' 20"	チョイス	200	0:04:40
Swim	100	×	6	1	2' 15"	一定ペース	600	0:13:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手体側 右手前 サイドキック+肘上げ 偶数 右手体側 左手前 サイドキック+肘上げ ※前に手を伸ばした状態から 肘を引き上げて 前に伸ばすを繰り返し	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	2' 10"	一定ペース	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板クロール キャッチアップ ※必ず手を止めて	200	0:06:40
M-Swim	50	×	6	2	1' 05"	一定ペース レスト60"	600	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:56:10