



- 【テーマ】
- スピード
  - 動作確認
  - 100泳ぎ込み

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_12\_21  
(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"	体側クロール 奇数 右向き 偶数 左向き ※入水した位置 キャッチの形 フィニッシュまで確認	200	0:06:00
Swim	100	×	5	2	1' 30"	一定ペース (AはIM) レスト60"	1000	0:15:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手前 サイドキック3秒+ロングドッグパドル 偶数 左手前 サイドキック3秒+ロングドッグパドル ※キャッチからフィニッシュまでを長く	200	0:06:00
M-Swim	25	×	4	6	0' 20"	レスト30"	600	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	0:58:20



- 【テーマ】
- スピード
  - 動作確認
  - 100泳ぎ込み

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_12\_21  
(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' 50"	一定ペース	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	体側クロール 奇数 右向き 偶数 左向き ※入水した位置 キャッチの形 フィニッシュまで確認	200	0:06:00
Swim	100	×	4	2	1' 45"	一定ペース レスト60"	800	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手前 サイドキック3秒+ロングドッグパドル 偶数 左手前 サイドキック3秒+ロングドッグパドル ※キャッチからフィニッシュまでを長く	200	0:06:00
M-Swim	25	×	6	4	0' 25"	レスト30"	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:59:40



- 【テーマ】
- スピード
  - 動作確認
  - 100泳ぎ込み

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_12\_21  
(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"	体側クロール 奇数 右向き 偶数 左向き ※入水した位置 キャッチの形 フィニッシュまで確認	200	0:06:00
Swim	100	×	4	2	1' 50"	一定ペース レスト60"	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手前 サイドキック3秒+ロングドッグパドル 偶数 左手前 サイドキック3秒+ロングドッグパドル ※キャッチからフィニッシュまでを長く	200	0:06:00
M-Swim	25	×	4	5	0' 25"	レスト30"	500	0:08:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2800</b>	<b>0:57:30</b>



- 【テーマ】
- スピード
  - 動作確認
  - 100泳ぎ込み

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_12\_21  
(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' 10"	一定ペース	600	0:13:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	体側クロール 奇数 右向き 偶数 左向き ※入水した位置 キャッチの形 フィニッシュまで確認	200	0:06:40
Swim	100	×	4	2	2' 05"	一定ペース レスト60"	800	0:16:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手前 サイドキック3秒+ロングドッグパドル 偶数 左手前 サイドキック3秒+ロングドッグパドル ※キャッチからフィニッシュまでを長く	200	0:06:40
M-Swim	25	×	4	4	0' 30"	レスト30"	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2500</b>	<b>0:58:40</b>