



【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_24
(月)

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
Swim	100	×	8	1	1' 25"	一定ペース	800	0:11:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 右手前 サイドキック3秒+右手ドックパドル 偶数 左手前 サイドキック3秒+左手ドックパドル ※ローリングからのキャッチ動作	200	0:05:20
Swim	100	×	4	2	1' 20"	一定ペース レスト60"	800	0:10:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 サイドキック左手前 リカバリー肩持ち上げて 偶数 サイドキック右手前 リカバリー持ち上げて ※体重を前にかける	200	0:06:00
M-Swim	100	×	3	4	1' 15"	パドル レスト60"	1200	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3700	0:58:40

テクニック

筋持久力

スピード

18_12_24

(月)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●動作確認

●100泳ぎ込み

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	×	6	1	1' 35"	一定ペース	600	0:09:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手前 サイドキック3秒+右手ドックパドル 偶数 左手前 サイドキック3秒+左手ドックパドル ※ローリングからのキャッチ動作	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 30"	一定ペース	600	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 サイドキック左手前 リカバリー肩持ち上げて 偶数 サイドキック右手前 リカバリー持ち上げて ※体重を前にかける	200	0:06:00
M-Swim	100	×	3	4	1' 25"	パドル レスト60"	1200	0:17:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	0:58:10

テクニック

筋持久力

スピード

18_12_24

(月)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●動作確認

●100泳ぎ込み

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	×	6	1	1' 45"	一定ペース	600	0:10:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手前 サイドキック3秒+右手ドックパドル 偶数 左手前 サイドキック3秒+左手ドックパドル ※ローリングからのキャッチ動作	200	0:06:00
Swim	100	×	5	1	1' 40"	一定ペース	500	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 サイドキック左手前 リカバリー肩持ち上げて 偶数 サイドキック右手前 リカバリー持ち上げて ※体重を前にかける	200	0:06:00
M-Swim	100	×	3	4	1' 35"	パドル レスト60"	1200	0:19:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:58:50

テクニック

筋持久力

スピード

18_12_24

(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認
- 100泳ぎ込み

D

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	×	6	1	1' 50"	一定ペース	600	0:11:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手前 サイドキック3秒+右手ドックパドル 偶数 左手前 サイドキック3秒+左手ドックパドル ※ローリングからのキャッチ動作	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 45"	一定ペース	400	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 サイドキック左手前 リカバリー肩持ち上げて 偶数 サイドキック右手前 リカバリー持ち上げて ※体重を前にかける	200	0:06:00
M-Swim	100	×	3	4	1' 40"	パドル レスト60"	1200	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:59:00

テクニック

筋持久力

スピード

18_12_24

(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認
- 100泳ぎ込み

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	2	1	2' 15"	チョイス	200	0:04:30
Swim	100	×	6	1	2' 10"	一定ペース	600	0:13:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手前 サイドキック3秒+右手ドックパドル 偶数 左手前 サイドキック3秒+左手ドックパドル ※ローリングからのキャッチ動作	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	2' 05"	一定ペース	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 サイドキック左手前 リカバリー肩持ち上げて 偶数 サイドキック右手前 リカバリー持ち上げて ※体重を前にかける	200	0:06:40
M-Swim	100	×	3	3	2' 00"	パドル レスト60"	900	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	1:00:10

テクニック

筋持久力

スピード

18_12_24

(月)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●動作確認

●100泳ぎ込み

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	2	1	2' 30"	チョイス	200	0:05:00
Swim	100	×	4	1	2' 20"	一定ペース	400	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 右手前 サイドキック3秒+右手ドックパドル 偶数 左手前 サイドキック3秒+左手ドックパドル ※ローリングからのキャッチ動作	200	0:07:20
Swim	100	×	4	1	2' 15"	一定ペース	400	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 サイドキック左手前 リカバリー肩持ち上げて 偶数 サイドキック右手前 リカバリー持ち上げて ※体重を前にかける	200	0:07:20
M-Swim	100	×	4	2	2' 10"	パドル レスト60"	800	0:17:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:58:20