

テクニック

筋持久力

スピード  
19\_04\_12  
(金)



- 【テーマ】
- スピード
  - 動作確認
  - 50本数多め

B

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	50	×	24	1	0' 45"	一定ペース	1200	0:18:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドッグパドル12.5 スイム12.5 ※奇数ノーマル 偶数顔上げ	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0' 50"	フォーミング	200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手前 キャッチスカーリング ※身体がフラットになるように	200	0:06:00
M-Swim	25	×	4	10	0' 20"	レスト20" 5Sレスト60"	1000	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3400	0:59:00

テクニック

筋持久力

スピード  
19\_04\_12  
(金)



【テーマ】

- スピード
- 動作確認
- 50本数多め

C

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	50	×	20	1	0' 50"	一定ペース	1000	0:16:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドッグパドル12.5 スイム12.5 ※奇数ノーマル 偶数顔上げ	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0' 55"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手前 キャッチスカーリング ※身体がフラットになるように	200	0:06:00
M-Swim	25	×	4	8	0' 25"	レスト30" 4S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

テクニック

筋持久力

スピード  
19\_04\_12  
(金)



- 【テーマ】
- スピード
  - 動作確認
  - 50本数多め

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Swim	50	×	18	1	0' 55"	一定ペース	900	0:16:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドッグパドル12.5 スイム12.5 ※奇数ノーマル 偶数顔上げ	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	1' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手前 キャッチスカーリング ※身体がフラットになるように	200	0:06:00
M-Swim	25	×	3	10	0' 25"	レスト30" 5Sレスト60"	750	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:58:00

テクニック

筋持久力

スピード  
19\_04\_12  
(金)



- 【テーマ】
- スピード
  - 動作確認
  - 50本数多め

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	3	1	2' 15"	チョイス	300	0:06:45
Swim	50	×	16	1	1' 10"	一定ペース	800	0:18:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドッグパドル12.5 スイム12.5 ※奇数ノーマル 偶数顔上げ	200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	1' 15"	フォーミング	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手前 キャッチスカーリング ※身体がフラットになるように	200	0:06:40
M-Swim	25	×	4	4	0' 35"	レスト30"	400	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:58:05