



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作
- 100本数多め

テクニック

筋持久力

スピード
19_05_29
(水)

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	×	16	1	1' 25"	一定ペース	1600	0:22:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手前 片手肘曲げて水面に出して12.5 スイム12.5 ※肩が上がらないように	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手体側 片手キャッチスカーリング12.5ノーマル 12.5顔上げて ※腹筋が抜けないように	200	0:06:00
M-Swim	75	×	3	4	1' 00"	レスト30"	900	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3500	0:59:00



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作
- 100本数多め

テクニック

筋持久力

スピード
19_05_29
(水)

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	×	16	1	1' 35"	一定ペース	1600	0:25:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手前 片手肘曲げて水面に出して12.5 スイム12.5 ※肩が上がらないように	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手体側 片手キャッチスカーリング12.5ノーマル 12.5顔上げて ※腹筋が抜けないように	200	0:06:00
M-Swim	75	×	3	4	1' 05"	レスト30"	900	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3500	1:03:00



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作
- 100本数多め

テクニック

筋持久力

スピード
19_05_29
(水)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	3	1	1' 55"	チョイス	300	0:05:45
Swim	100	×	16	1	1' 40"	一定ペース	1600	0:26:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手前 片手肘曲げて水面に出して12.5 スイム12.5 ※肩が上がらないように	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手体側 片手キャッチスカーリング12.5ノーマル 12.5顔上げて ※腹筋が抜けないように	200	0:06:00
M-Swim	75	×	2	4	1' 10"	レスト30"	600	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:58:45

テクニック

筋持久力

スピード

19_05_29

(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作
- 100本数多め

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	×	15	1	1' 50"	一定ペース	1500	0:27:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手前 片手肘曲げて水面に出して12.5 スイム12.5 ※肩が上がらないように	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手体側 片手キャッチスカーリング12.5ノーマル 12.5顔上げて ※腹筋が抜けないように	200	0:06:40
M-Swim	75	×	2	3	1' 20"	レスト30"	450	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:59:10



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作
- 100本数多め

テクニック

筋持久力

スピード
19_05_29
(水)

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	100	×	12	1	2' 05"	一定ペース	1200	0:25:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	イージー	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手前 片手肘曲げて水面に出して12.5 スイム12.5 ※肩が上がらないように	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手体側 片手キャッチスカーリング12.5ノーマル 12.5顔上げて ※腹筋が抜けないように	200	0:06:40
M-Swim	75	×	2	3	1' 30"	レスト30"	450	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:59:25



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作
- 100本数多め

テクニック

筋持久力

スピード
19_05_29
(水)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	3	1	2' 20"	チョイス	300	0:07:00
Swim	100	×	10	1	2' 15"	一定ペース	1000	0:22:30
Swim	100	×	1	1	2' 20"	イージー	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	片手前 片手肘曲げて水面に出して12.5 スイム12.5 ※肩が上がらないように	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	片手体側 片手キャッチスカーリング12.5ノーマル 12.5顔上げて ※腹筋が抜けないように	200	0:07:20
M-Swim	75	×	2	3	1' 40"	レスト30"	450	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:59:30