

テクニック

筋持久力

スピード

19\_06\_10

(月)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●プル動作

●200スピードアップ

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	0	×	1	1	5' 00"	5分間アップ	0	0:05:00
Swim	200	×	8	1	2' 50"	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"	片手プルスカーリング 片手スイム ※お腹の前で手を固定	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0' 45"	フォーミング	200	0:03:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	手を開いてプルスカーリング～内側ひ動かして12.5 スイム12.5 ※肘を引かないようにスカーリング	200	0:06:00
M-Swim	50	×	3	6	0' 40"	レスト30"	900	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	0:59:40

テクニック

筋持久力

スピード

19\_06\_10

(月)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●プル動作

●200スピードアップ

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	0	×	1	1	5' 00"	5分間アップ	0	0:05:00
Swim	200	×	8	1	3' 00"	一定ペース	1600	0:24:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手プルスカーリング 片手スイム ※お腹の前で手を固定	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"	手を開いてプルスカーリング～内側ひ動かして12.5 スイム12.5 ※肘を引かないようにスカーリング	200	0:06:00
M-Swim	50	×	2	8	0' 40"	レスト30"	800	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	1:00:00



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
  - プル動作
  - 200スピードアップ

テクニック

筋持久力

スピード  
19\_06\_10  
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	0	×	1	1	5' 00"		5分間アップ	0	0:05:00
Swim	200	×	7	1	3' 20"		一定ペース	1400	0:23:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		片手プルスカーリング 片手スイム ※お腹の前で手を固定	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"		手を開いてプルスカーリング～内側ひ動かして12.5 スイム12.5 ※肘を引かないようにスカーリング	200	0:06:00
M-Swim	50	×	2	8	0' 45"		レスト30"	800	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3000	1:00:40

テクニック

筋持久力

スピード

19\_06\_10

(月)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●プル動作

●200スピードアップ

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	0	×	1	1	5' 00"	5分間アップ	0	0:05:00
Swim	200	×	6	1	3' 40"	一定ペース	1200	0:22:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手プルスカーリング 片手スイム ※お腹の前で手を固定	200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	0' 55"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	手を開いてプルスカーリング～内側ひ動かして12.5 スイム12.5 ※肘を引かないようにスカーリング	200	0:06:40
M-Swim	50	×	3	5	0' 50"	レスト30"	750	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	1:01:30



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- プル動作
- 200スピードアップ

テクニック

筋持久力

スピード  
19\_06\_10  
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	0	×	1	1	5' 00"		5分間アップ	0	0:05:00
Swim	200	×	5	1	4' 00"		一定ペース	1000	0:20:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"		イージー	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"		片手プルスカーリング 片手スイム ※お腹の前で手を固定	200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	1' 05"		フォーミング	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"		手を開いてプルスカーリング～内側ひ動かして12.5 スイム12.5 ※肘を引かないようにスカーリング	200	0:06:40
M-Swim	50	×	3	4	1' 00"		レスト30"	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2400	1:00:00

テクニック

筋持久力

スピード

19\_06\_10

(月)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●プル動作

●200スピードアップ

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	0	×	1	1	5' 00"	5分間アップ	0	0:05:00
Swim	200	×	4	1	4' 30"	一定ペース	800	0:18:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	イージー	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	片手プルスカーリング 片手スイム ※お腹の前で手を固定	200	0:07:20
Swim	50	×	4	1	1' 15"	フォーミング	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	手を開いてプルスカーリング～内側ひ動かして12.5 スイム12.5 ※肘を引かないようにスカーリング	200	0:07:20
M-Swim	50	×	3	3	1' 10"	レスト30"	450	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:58:30