



テクニック

筋持久力

スピード

19_08_05

(月)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認
- 100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	100	×	4	3	1' 20"	レスト60"	1200 0:16:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100 0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	4本板キャッチアップ 4本キャッチアップ ※丁寧なクロール動作を	200 0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 40"	フォーミング	400 0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	45度サイドキック6秒チェンジ ※45度サイドキックでローリング動作意識	200 0:06:00
M-Swim	50	×	3	8	0' 40"	レスト30" 4Sレスト60"	1200 0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100 0:03:00
Total						3400	1:00:40



テクニック

筋持久力

スピード

19_08_05

(月)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認
- 100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	100	×	4	3	1' 30"	レスト60"	1200 0:18:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100 0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	4本板キャッチアップ 4本キャッチアップ ※丁寧なクロール動作を	200 0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 40"	フォーミング	400 0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	45度サイドキック6秒チェンジ ※45度サイドキックでローリング動作意識	200 0:06:00
M-Swim	50	×	2	8	0' 40"	レスト30" 4Sレスト60"	800 0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100 0:03:00
Total						3000	0:57:20



テクニック

筋持久力

スピード

19_08_05

(月)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認
- 100スピードアップ

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	100	×	3	3	1' 35"	レスト60"	900 0:14:15
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100 0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	4本板キャッチアップ 4本キャッチアップ ※丁寧なクロール動作を	200 0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 50"	フォーミング	400 0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	45度サイドキック6秒チェンジ ※45度サイドキックでローリング動作意識	200 0:06:00
M-Swim	50	×	3	6	0' 45"	レスト30" 3Sレスト60"	900 0:13:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100 0:03:00
Total						2800	0:57:05



テクニック

筋持久力

スピード

19_08_05

(月)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認
- 100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	100	×	3	3	1' 45"	レスト60"	900	0:15:45
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	4本板キャッチアップ 4本キャッチアップ ※丁寧なクロール動作を	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 55"	フォーミング	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	45度サイドキック6秒チェンジ ※45度サイドキックでローリング動作意識	200	0:06:00
M-Swim	50	×	3	6	0' 50"	レスト30" 3Sレスト60"	900	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	1:00:25

テクニック

筋持久力

スピード

19_08_05

(月)



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
 - 動作確認
 - 100スピードアップ

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	100	×	3	3	1' 55"	レスト60"	900	0:17:15
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	4本板キャッチアップ 4本キャッチアップ ※丁寧なクロール動作を	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	2' 10"	フォーミング	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	45度サイドキック6秒チェンジ ※45度サイドキックでローリング動作意識	200	0:06:40
M-Swim	50	×	2	6	0' 55"	レスト30" 3Sレスト60"	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	1:00:15

テクニック

筋持久力

スピード

19_08_05

(月)



- 【テーマ】
 ●インターバル(ショート)
 ●動作確認
 ●100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	100	×	3	2	2' 10"	レスト60"	600	0:13:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	4本板キャッチアップ 4本キャッチアップ ※丁寧なクロール動作を	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	2' 20"	フォーミング	400	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	45度サイドキック6秒チェンジ ※45度サイドキックでローリング動作意識	200	0:06:40
M-Swim	50	×	3	4	1' 10"	レスト30"	600	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:59:40