



- 【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

テクニック 筋持久力 スピード
19_08_05
(月)

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 |
|--|-----|---|----|-----|--------|--|---|----------|---------|
| <div>●●●</div> <div>【Conditioning】</div> | | | | | | | | | |
| 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 |



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

テクニック 筋持久力 スピード
19_08_05
(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 | 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 |



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

テクニック 筋持久力 スピード
19_08_05
(月)

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 |



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

テクニック 筋持久力 スピード
19_08_05
(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 | 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 |
|--|-----|---|----|-----|--------|--|---|----------|---------|
| <div>【Conditioning】</div> <div>●●●</div> | | | | | | | | | |
| 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 |