

テクニック

筋持久力

スピード

19\_08\_19

(月)



【テーマ】

- スピード
- 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"	片手入水後手を捻ってひらが上に+リカバリー指引きずって ※キャッチアップ気味に	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"	片手板ムーブスカーリング ※ローリング・長いストロークを意識	200	0:06:00
M-Swim	25	×	4	4	1' 00"	ハード！！ レスト30"	400	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	1:00:40

テクニック

筋持久力

スピード

19\_08\_19

(月)



【テーマ】

- スピード
- 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"	片手入水後手を捻ってひらが上に+リカバリー指引きずって ※キャッチアップ気味に	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"	片手板ムーブスカーリング ※ローリング・長いストロークを意識	200	0:06:00
M-Swim	25	×	4	4	1' 00"	ハード！！ レスト30"	400	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	1:02:40

テクニック

筋持久力

スピード  
19\_08\_19  
(月)



- 【テーマ】
- スピード
  - 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"	片手入水後手を捻ってひらが上に十リカバリー指引きずって ※キャッチアップ気味に	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"	片手板ムーブスカーリング ※ローリング・長いストロークを意識	200	0:06:00
M-Swim	25	×	4	4	1' 00"	ハード！！ レスト30"	400	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:59:35

テクニック

筋持久力

スピード  
19\_08\_19  
(月)



- 【テーマ】
- スピード
  - 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"	片手入水後手を捻ってひらが上に+リカバリー指引きずって ※キャッチアップ気味に	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"	片手板ムーブスカーリング ※ローリング・長いストロークを意識	200	0:06:00
M-Swim	25	×	4	4	1' 00"	ハード！！ レスト30"	400	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	1:01:25

テクニック

筋持久力

スピード  
19\_08\_19  
(月)



- 【テーマ】
- スピード
  - 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"	片手入水後手を捻ってひらが上に+リカバリー指引きずって ※キャッチアップ気味に	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"	片手板ムーブスカーリング ※ローリング・長いストロークを意識	200	0:06:40
M-Swim	25	×	4	3	1' 00"	ハード！！ レスト30"	300	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	1:01:15

テクニック

筋持久力

スピード

19\_08\_19

(月)



【テーマ】

- スピード
- 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"	片手入水後手を捻ってひらが上に十リカバリー指引きずって ※キャッチアップ気味に	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"	片手板ムーブスカーリング ※ローリング・長いストロークを意識	200	0:06:40
M-Swim	25	×	4	3	1' 00"	ハード！！ レスト30"	300	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:57:40