

テクニック

筋持久力

スピード  
19\_09\_04  
(水)



【テーマ】

- スピード
- 動作確認
- スピードアップ～フォーミング

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	25	×	2	6	0' 30"	ハード	300	0:06:00
	150	×	1	6	2' 30"	フォーミング 繰り返し	900	0:15:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック5秒+1ストローク ※フラットな姿勢から丁寧なストロークを	200	0:06:00
Swim	50	×	8	1	0' 45"	フォーミング	400	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手手の甲+片手クロール ※ローリング中に体が抜けないように	200	0:06:00
M-Swim	10	×	10	1	0' 30"	10 <sup>分</sup> ダッシュ 歩いて戻る	100	0:05:00
	50	×	4	1	1' 30"	ハード！！	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	1:00:00

テクニック

筋持久力

スピード

19\_09\_04

(水)



【テーマ】

- スピード
- 動作確認
- スピードアップ～フォーミング

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	25	×	2	6	0' 30"	ハード	300	0:06:00
	150	×	1	6	2' 45"	フォーミング 繰り返し	900	0:16:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック5秒+1ストローク ※フラットな姿勢から丁寧なストロークを	200	0:06:00
Swim	50	×	8	1	0' 45"	フォーミング	400	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手手の甲+片手クロール ※ローリング中に体が抜けないように	200	0:06:00
M-Swim	10	×	10	1	0' 30"	10 <sup>本</sup> ダッシュ 歩いて戻る	100	0:05:00
	50	×	4	1	1' 30"	ハード！！	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	1:01:30

テクニック

筋持久力

スピード  
19\_09\_04  
(水)



【テーマ】

- スピード
- 動作確認
- スピードアップ～フォーミング

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	25	×	2	6	0' 30"	ハード	300	0:06:00
	150	×	1	6	2' 50"	フォーミング 繰り返し	900	0:17:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック5秒+1ストローク ※フラットな姿勢から丁寧なストロークを	200	0:06:00
Swim	50	×	8	1	0' 50"	フォーミング	400	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手手の甲+片手クロール ※ローリング中に体が抜けないように	200	0:06:00
M-Swim	10	×	8	1	0' 30"	10 <sup>分</sup> ダッシュ 歩いて戻る	80	0:04:00
	50	×	4	1	1' 30"	ハード！！	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2480	1:01:40

テクニック

筋持久力

スピード  
19\_09\_04  
(水)



【テーマ】

- スピード
- 動作確認
- スピードアップ～フォーミング

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	25	×	2	5	0' 30"	ハード	250	0:05:00
	150	×	1	5	3' 00"	フォーミング 繰り返し	750	0:15:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック5秒+1ストローク ※フラットな姿勢から丁寧なストロークを	200	0:06:00
Swim	50	×	8	1	0' 55"	フォーミング	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手手の甲+片手クロール ※ローリング中に体が抜けないように	200	0:06:00
M-Swim	10	×	8	1	0' 30"	10 <sup>本</sup> ダッシュ 歩いて戻る	80	0:04:00
	50	×	4	1	1' 30"	ハード！！	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2280	0:59:20

テクニック

筋持久力

スピード  
19\_09\_04  
(水)



【テーマ】

- スピード
- 動作確認
- スピードアップ～フォーミング

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	25	×	2	4	0' 45"	ハード	200	0:06:00
	150	×	1	4	3' 15"	フォーミング 繰り返し	600	0:13:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	グライドキック5秒+1ストローク ※フラットな姿勢から丁寧なストロークを	200	0:06:40
Swim	50	×	6	1	1' 05"	フォーミング	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手手の甲+片手クロール ※ローリング中に体が抜けないように	200	0:06:40
M-Swim	10	×	8	1	0' 40"	10 <sup>分</sup> ダッシュ 歩いて戻る	80	0:05:20
	50	×	3	1	2' 00"	ハード！！	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1930	1:00:10

テクニック

筋持久力

スピード  
19\_09\_04  
(水)



【テーマ】

- スピード
- 動作確認
- スピードアップ～フォーミング

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	25	×	2	4	0' 45"	ハード	200	0:06:00
	150	×	1	4	3' 30"	フォーミング 繰り返し	600	0:14:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	グライドキック5秒+1ストローク ※フラットな姿勢から丁寧なストロークを	200	0:07:20
Swim	50	×	6	1	1' 15"	フォーミング	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板キャッチアップ ※丁寧なストロークを	200	0:07:20
M-Swim	10	×	6	1	0' 45"	10 <sup>分</sup> ダッシュ 歩いて戻る	60	0:04:30
	50	×	2	1	2' 00"	ハード！！	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1860	1:00:40