

テクニック

筋持久力

スピード
20_02_03
(月)



- 【テーマ】
- スピード
 - リカバリー動作
 - 100設定ペース

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	4	1	1' 50"	チョイス	400	0:07:20
	100	×	8	1	1' 40"	1' 20"以内で	800	0:13:20
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチアップ+ストレートリカバリー ※肘を伸ばして 大きなりカバリーで	200	0:05:20
Swim	100	×	8	1	1' 40"	1' 20"以内で	800	0:13:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック+90度手を伸ばして肩タッチ12.5 スイム12.5 ※手を伸ばした状態から 肩をタッチ 肘を上げる	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	バタフライの手 クロールのキックハード	200	0:05:20
	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							2950	1:00:40

テクニック

筋持久力

スピード
20_02_03
(月)



- 【テーマ】
- スピード
 - リカバリー動作
 - 100設定ペース

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	4	1	1' 50"	チョイス	400	0:07:20
	100	×	8	1	1' 45"	1' 25"以内で	800	0:14:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ+ストレートリカバリー ※肘を伸ばして 大きなりカバリーで	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 45"	1' 25"以内で	800	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック+90度手を伸ばして肩タッチ12.5 スイム12.5 ※手を伸ばした状態から 肩をタッチ 肘を上げる	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	バタフライの手 クロールのキックハード	200	0:05:20
	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							2950	1:02:40

テクニック

筋持久力

スピード

20_02_03

(月)



【テーマ】

- スピード
- リカバリー動作
- 100設定ペース

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	4	1	1' 50"	チョイス	400	0:07:20
	100	×	6	1	1' 50"	1' 30"以内で	600	0:11:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ+ストレートリカバリー ※肘を伸ばして 大きなリカバリーで	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 50"	1' 30"以内で	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック+90度手を伸ばして肩タッチ12.5 スイム12.5 ※手を伸ばした状態から 肩をタッチ 肘を上げる	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	バタフライの手 クロールのキックハード	200	0:05:20
	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							2750	1:00:20

テクニック

筋持久力

スピード
20_02_03
(月)



- 【テーマ】
- スピード
 - リカバリー動作
 - 100設定ペース

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	4	1	1' 50"	チョイス	400	0:07:20
	100	×	6	1	1' 55"	1' 40"以内で	600	0:11:30
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ+ストレートリカバリー ※肘を伸ばして 大きなリカバリーで	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 55"	1' 40"以内で	800	0:15:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック+90度手を伸ばして肩タッチ12.5 スイム12.5 ※手を伸ばした状態から 肩をタッチ 肘を上げる	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	バタフライの手 クロールのキックハード	200	0:05:20
	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							2750	1:01:30

テクニック

筋持久力

スピード
20_02_03
(月)



- 【テーマ】
- スピード
 - リカバリー動作
 - 100設定ペース

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	3	1	2' 10"	チョイス	300	0:06:30
	100	×	6	1	2' 10"	1' 50"以内で	600	0:13:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ+ストレートリカバリー ※肘を伸ばして 大きなりカバリーで	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	2' 10"	1' 50"以内で	600	0:13:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	サイドキック+90度手を伸ばして肩タッチ12.5 スイム12.5 ※手を伸ばした状態から 肩をタッチ 肘を上げる	200	0:06:40
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	バタフライの手 クロールのキックハード	200	0:06:00
	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							2350	0:59:50

テクニック

筋持久力

スピード
20_02_03
(月)



- 【テーマ】
- スピード
 - リカバリー動作
 - 100設定ペース

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	3	1	2' 30"	チョイス	300	0:07:30
	100	×	5	1	2' 20"	2' 05"以内で	500	0:11:40
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	キャッチアップ+ストレートリカバリー ※肘を伸ばして 大きなりカバリーで	200	0:07:20
Swim	100	×	5	1	2' 20"	2' 05"以内で	500	0:11:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	サイドキック+90度手を伸ばして肩タッチ12.5 スイム12.5 ※手を伸ばした状態から 肩をタッチ 肘を上げる	200	0:07:20
M-Swim	25	×	8	1	0' 50"	バタフライの手 クロールのキックハード	200	0:06:40
	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							2150	1:00:10