



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- リカバリー動作
- 100設定ペースで

テクニック

筋持久力

スピード
20_02_05
(水)

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+ストレートアームクロール ※肩の動作を意識して 伸ばす・下げる・持ち上げる	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+リカバリー肘上げ動作12.5 スイム12.5 ※親指が胸・肩をタッチ(肘を持ち上げる)	200	0:06:00
M-Swim	50	×	2	4	0' 40"	ハード	400	0:05:20
	50	×	1	4	1' 00"	イージー 繰り返し	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3150	0:58:40



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- リカバリー動作
- 100設定ペースで

テクニック

筋持久力

スピード
20_02_05
(水)

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+ストレートアームクロール ※肩の動作を意識して 伸ばす・下げる・持ち上げる	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+リカバリー肘上げ動作12.5 スイム12.5 ※親指が胸・肩をタッチ(肘を持ち上げる)	200	0:06:00
M-Swim	50	×	2	4	0' 40"	ハード	400	0:05:20
	50	×	1	4	1' 00"	イージー 繰り返し	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3150	1:00:40



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
 - リカバリー動作
 - 100設定ペースで

テクニック

筋持久力

スピード
20_02_05
(水)

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+ストレートアームクロール ※肩の動作を意識して 伸ばす・下げる・持ち上げる	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+リカバリー肘上げ動作12.5 スイム12.5 ※親指が胸・肩をタッチ(肘を持ち上げる)	200	0:06:00
M-Swim	50	×	2	4	0' 45"	ハード	400	0:06:00
	50	×	1	4	1' 00"	イージー 繰り返し	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	0:59:00

テクニック

筋持久力

スピード
20_02_05
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- リカバリー動作
- 100設定ペースで

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+ストレートアームクロール ※肩の動作を意識して 伸ばす・下げる・持ち上げる	200	0:06:00
Swim	100	×	7	1	1' 55"	1' 40"以内で	700	0:13:25
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック+リカバリー肘上げ動作12.5 スイム12.5 ※親指が胸・肩をタッチ(肘を持ち上げる)	200	0:06:00
M-Swim	50	×	2	4	0' 50"	ハード	400	0:06:40
	50	×	1	4	1' 10"	イージー 繰り返し	200	0:04:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:59:35



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- リカバリー動作
- 100設定ペースで

テクニック

筋持久力

スピード
20_02_05
(水)

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+ストレートアームクロール ※肩の動作を意識して 伸ばす・下げる・持ち上げる	200	0:06:40
Swim	100	×	5	1	2' 10"	1' 50"以内で	500	0:10:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	サイドキック+リカバリー肘上げ動作12.5 スイム12.5 ※親指が胸・肩をタッチ(肘を持ち上げる)	200	0:06:40
M-Swim	50	×	2	4	0' 55"	ハード	400	0:07:20
	50	×	1	4	1' 15"	イージー 繰り返し	200	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	1:00:00



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- リカバリー動作
- 100設定ペースで

テクニック

筋持久力

スピード
20_02_05
(水)

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+ストレートアームクロール ※肩の動作を意識して 伸ばす・下げる・持ち上げる	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+リカバリー肘上げ動作12.5 スイム12.5 ※親指が胸・肩をタッチ(肘を持ち上げる)	200	0:07:20
M-Swim	50	×	2	3	1' 05"	ハード	300	0:06:30
	50	×	1	3	1' 20"	イージー 繰り返し	150	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	1:00:00