



- 【テーマ】
- スピード
 - 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_14
(金)

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"	横向きで 肘を持ち上げて手を後ろに 持ち上げて手を前に ※手は 前でも体側でも 肘を固定して動かす	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 45"	1' 25"以内で	600	0:10:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ストレートアーム+肩を動かす ※キャッチアップで肩を前に伸ばす 落とす 持ち上げるを意識	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	奇数 ドッグパドルハード 偶数 バタフライの手 クロールのキックハード	200	0:05:20
	50	×	8	1	0' 55"	ハイピッチクロール(30ストローク)25 スイム25	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	1:00:30

テクニック

筋持久力

スピード
20_02_14
(金)



【テーマ】

- スピード
- リカバリー動作
- 100設定ペースで

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' 35"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"	横向きで 肘を持ち上げて手を後ろに 持ち上げて手を前に ※手は 前でも体側でも 肘を固定して動かす	200	0:06:00
Swim	100	×	7	1	1' 50"	1' 35"以内で	700	0:12:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ストレートアーム+肩を動かす ※キャッチアップで肩を前に伸ばす 落とす 持ち上げるを意識	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	奇数 ドッグパドルハード 偶数 バタフライの手 クロールのキックハード	200	0:05:20
	50	×	8	1	1' 00"	ハイピッチクロール(30ストローク)25 スイム25	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	1:00:30

テクニック

筋持久力

スピード
20_02_14
(金)



【テーマ】

- スピード
- 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	×	3	1	1' 50"	チョイス	300	0:05:30
	100	×	6	1	2' 00"	1' 45"以内で	600	0:12:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	横向きで 肘を持ち上げて手を後ろに 持ち上げて手を前に ※手は 前でも体側でも 肘を固定して動かす	200	0:06:00
Swim	100	×	7	1	2' 00"	1' 45"以内で	700	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ストレートアーム+肩を動かす ※キャッチアップで肩を前に伸ばす 落とす 持ち上げるを意識	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	奇数 ドッグパドルハード 偶数 バタフライの手 クロールのキックハード	200	0:05:20
	50	×	8	1	1' 00"	ハイピッチクロール(30ストローク)25 スイム25	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	1:00:50

テクニック

筋持久力

スピード
20_02_14
(金)



【テーマ】

- スピード
- リカバリー動作
- 100設定ペースで

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	3	1	2' 15"	チョイス	300	0:06:45
	100	×	5	1	2' 20"	2' 00"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' 50"	横向きで 肘を持ち上げて手を後ろに 持ち上げて手を前に ※手は 前でも体側でも 肘を固定して動かす	200	0:06:40
Swim	100	×	5	1	2' 20"	2' 00"以内で	500	0:11:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ストレートアーム+肩を動かす ※キャッチアップで肩を前に伸ばす 落とす 持ち上げるを意識	200	0:06:40
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	奇数 ドッグパドルハード 偶数 バタフライの手 クロールのキックハード	200	0:06:00
	50	×	6	1	1' 10"	ハイピッチクロール(30ストローク)25 スイム25	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	1:00:25