



【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

テクニック

筋持久力

スピード
20_02_17
(月)

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"	片手クロール+片手を肩(胸に)あてて12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を大きく動かして	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"	片手キャッチスカーリング 片手リカバリー動作 ※バランスを取って 身体がフラットになるように	200	0:06:00
M-Swim	100	×	2	4	1' 20"	レスト30"	800	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3350	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

テクニック

筋持久力

スピード
20_02_17
(月)

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' 40"	片手クロール+片手を肩(胸に)あてて12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を大きく動かして	200	0:05:20
Swim	100	×	8	1	1' 45"	1' 25"以内で	800	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手キャッチスカーリング 片手リカバリー動作 ※バランスを取って 身体がフラットになるように	200	0:06:00
M-Swim	100	×	2	4	1' 25"	レスト30"	800	0:11:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3350	1:02:00



- 【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

テクニック

筋持久力

スピード
20_02_17
(月)

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	×	8	1	1' 50"	1' 30"以内で	800	0:14:40
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手クロール+片手を肩(胸に)あてて12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を大きく動かして	200	0:05:20
Swim	100	×	8	1	1' 50"	1' 30"以内で	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手キャッチスカーリング 片手リカバリー動作 ※バランスを取って 身体がフラットになるように	200	0:06:00
M-Swim	100	×	2	3	1' 30"	レスト30"	600	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3150	1:01:00



- 【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

テクニック

筋持久力

スピード
20_02_17
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	1' 55"	チョイス	400	0:07:40
	100	×	7	1	1' 55"	1' 40"以内で	700	0:13:25
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手クロール+片手を肩(胸に)あてて12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を大きく動かして	200	0:05:20
Swim	100	×	7	1	1' 55"	1' 40"以内で	700	0:13:25
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手キャッチスカーリング 片手リカバリー動作 ※バランスを取って 身体がフラットになるように	200	0:06:00
M-Swim	100	×	2	3	1' 40"	レスト30"	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	0:59:50



【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

テクニック

筋持久力

スピード
20_02_17
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	4	1	2' 10"	チョイス	400	0:08:40
	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' 40"	片手クロール+片手を肩(胸に)あてて12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を大きく動かして	200	0:05:20
Swim	100	×	6	1	2' 10"	1' 50"以内で	600	0:13:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手キャッチスカーリング 片手リカバリー動作 ※バランスを取って 身体がフラットになるように	200	0:06:00
M-Swim	100	×	2	3	1' 50"	レスト30"	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	1:01:00



【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

テクニック

筋持久力

スピード
20_02_17
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	4	1	2' 30"	チョイス	400	0:10:00
	100	×	4	1	2' 20"	2' 05"以内で	400	0:09:20
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手クロール+片手を肩(胸に)あてて12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を大きく動かして	200	0:05:20
Swim	100	×	5	1	2' 20"	2' 05"以内で	500	0:11:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手キャッチスカーリング 片手リカバリー動作 ※バランスを取って 身体がフラットになるように	200	0:06:00
M-Swim	100	×	2	3	2' 10"	レスト30"	600	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:59:20