

テクニック

筋持久力

スピード
20_02_19
(水)



- 【テーマ】
- スピード
 - リカバリー動作
 - 100設定ペースで

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"	片手前 リカバリー90度静止 頭タッチ 繰り返し12.5 スイム12.5 ※手の甲が顔の横(耳の横)に落ちてくるイメージで	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"	片手板握って フィニッシュ後ゆっくりリカバリー動作 入水前一旦ストップ ※強いフィニッシュから リラックスしてリカバリー 入水のタイミングで一旦ストップして	200	0:06:00
M-Swim	10	×	10	1	0' 30"	10回のダッシュ 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							2850	1:00:20

テクニック

筋持久力

スピード
20_02_19
(水)



- 【テーマ】
- スピード
 - リカバリー動作
 - 100設定ペースで

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"	片手前 リカバリー90度静止 頭タッチ 繰り返し12.5 スイム12.5 ※手の甲が顔の横(耳の横)に落ちてくるイメージで	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"	片手板握って フィニッシュ後ゆっくりリカバリー動作 入水前一旦ストップ ※強いフィニッシュから リラックスしてリカバリー 入水のタイミングで一旦ストップして	200	0:06:00
M-Swim	10	×	10	1	0' 30"	10回のダッシュ 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							2850	1:02:20

テクニック

筋持久力

スピード
20_02_19
(水)



- 【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	×	7	1	1' 50"	1' 30"以内で	700	0:12:50
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手前 リカバリー90度静止 頭タッチ 繰り返し12.5 スイム12.5 ※手の甲が顔の横(耳の横)に落ちてくるイメージで	200	0:06:00
Swim	100	×	7	1	1' 50"	1' 30"以内で	700	0:12:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手板握って フィニッシュ後ゆっくりリカバリー動作 入水前一旦ストップ ※強いフィニッシュから リラックスしてリカバリー 入水のタイミングで一旦ストップして	200	0:06:00
M-Swim	10	×	10	1	0' 30"	10 _回 のダッシュ 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							2650	1:00:00

テクニック

筋持久力

スピード
20_02_19
(水)



- 【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	×	4	1	1' 50"	チョイス	400	0:07:20
	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' 45"	片手前 リカバリー90度静止 頭タッチ 繰り返し12.5 スイム12.5 ※手の甲が顔の横(耳の横)に落ちてくるイメージで	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 55"	1' 40"以内で	600	0:11:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手板握って フィニッシュ後ゆっくりリカバリー動作 入水前一旦ストップ ※強いフィニッシュから リラックスしてリカバリー 入水のタイミングで一旦ストップして	200	0:06:00
M-Swim	10	×	10	1	0' 30"	10 _回 のダッシュ 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							2550	0:59:15

テクニック

筋持久力

スピード
20_02_19
(水)



- 【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' 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"	片手前 リカバリー90度静止 頭タッチ 繰り返し12.5 スイム12.5 ※手の甲が顔の横(耳の横)に落ちてくるイメージで	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"	片手板握って フィニッシュ後ゆっくりリカバリー動作 入水前一旦ストップ ※強いフィニッシュから リラックスしてリカバリー 入水のタイミングで一旦ストップして	200	0:06:40
M-Swim	10	×	10	1	0' 30"	10回のダッシュ 歩いて戻る	100	0:05:00
	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							2250	0:58:50

テクニック

筋持久力

スピード
20_02_19
(水)



- 【テーマ】
- スピード
 - リカバリー動作
 - 100設定ペースで

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"	片手前 リカバリー90度静止 頭タッチ 繰り返し12.5 スイム12.5 ※手の甲が顔の横(耳の横)に落ちてくるイメージで	200	0:07:20
Swim	100	×	6	1	2' 20"	2' 05"以内で	600	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	片手板握って フィニッシュ後ゆっくりリカバリー動作 入水前一旦ストップ ※強いフィニッシュから リラックスしてリカバリー 入水のタイミングで一旦ストップして	200	0:07:20
M-Swim	10	×	6	1	0' 40"	10 _秒 のダッシュ 歩いて戻る	60	0:04:00
	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							2110	0:59:50