

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_03\_09  
(月)



【テーマ】

- 実践
- プッシュ動作
- 50設定ペース

A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	400	×	3	1	7' 00"		チョイス	1200	0:21:00
Swim	50	×	10	4	0' 40"		一定ペース レスト60"	2000	0:26:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Swim	200	×	3	1	2' 40"		T字ターン 最初の25は1/2前呼吸	600	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								4000	1:00:40

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_03\_09  
(月)



【テーマ】

- 実践
- プッシュ動作
- 50設定ペース

B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	400	×	3	1	7' 20"		チョイス	1200	0:22:00
Swim	50	×	10	3	0' 45"		一定ペース レスト60"	1500	0:22:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Swim	200	×	4	1	3' 00"		T字ターン 最初の25は1/2前呼吸	800	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3700	1:01:30

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_03\_09  
(月)



【テーマ】

- 実践
- プッシュ動作
- 50設定ペース

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	3	1	7' 30"	チョイス	1200	0:22:30
Swim	50	×	6	5	0' 45"	一定ペース レスト60"	1500	0:22:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Swim	200	×	3	1	3' 20"	T字ターン 最初の25は1/2前呼吸	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3500	1:00:00



- 【テーマ】
- 実践
  - プッシュ動作
  - 50設定ペース

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_03\_09  
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	400	×	2	1	7' 50"		チョイス	800	0:15:40
Swim	50	×	8	4	0' 50"		一定ペース レスト60"	1600	0:26:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Swim	200	×	4	1	3' 30"		T字ターン 最初の25は1/2前呼吸	800	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3400	1:01:20

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_03\_09  
(月)



【テーマ】

- 実践
- プッシュ動作
- 50設定ペース

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	400	×	2	1	8' 20"		チョイス	800	0:16:40
Swim	50	×	6	5	0' 55"		一定ペース レスト60"	1500	0:27:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Swim	200	×	3	1	3' 50"		T字ターン 最初の25は1/2前呼吸	600	0:11:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3100	1:00:40

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_03\_09  
(月)



【テーマ】

- 実践
- プッシュ動作
- 50設定ペース

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	400	×	2	1	8' 40"		チョイス	800	0:17:20
Swim	50	×	4	5	1' 10"		一定ペース レスト60"	1000	0:23:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Swim	200	×	3	1	4' 15"		T字ターン 最初の25は1/2前呼吸	600	0:12:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2600	0:58:25