

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_03\_16  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	200	×	2	1	3' 40"	チョイス	400	0:07:20
	50	×	4	3	0' 45"	35"以内で レスト30"	600	0:09:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング 足首にプルブイ ※お腹に力を入れて	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	6' 00"	フォーミング	400	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ+前で3秒ストップ ※キャッチ動作は力を抜いて 強いフィニッシュを	200	0:06:00
Swim	100	×	3	2	1' 20"	レスト30"	600	0:08:00
M-Swim	50	×	4	1	0' 40"	↓	200	0:02:40
	50	×	4	1	0' 45"	サークルに合わせてスピードを変化	200	0:03:00
	50	×	4	1	0' 40"		200	0:02:40
	50	×	4	1	0' 45"		200	0:03:00
	50	×	4	1	0' 40"		200	0:02:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3550	1:00:20

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_03\_16  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	200	×	2	1	3' 50"	チョイス	400	0:07:40
	50	×	4	2	0' 50"	40"以内で レスト30"	400	0:06:40
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング 足首にプルブイ ※お腹に力を入れて	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	7' 00"	フォーミング	400	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ+前で3秒ストップ ※キャッチ動作は力を抜いて 強いフィニッシュを	200	0:06:00
Swim	100	×	3	2	1' 25"	レスト30"	600	0:08:30
M-Swim	50	×	4	1	0' 50"	↓	200	0:03:20
	50	×	4	1	0' 45"	サークルに合わせてスピードを変化	200	0:03:00
	50	×	4	1	0' 50"		200	0:03:20
	50	×	4	1	0' 45"		200	0:03:00
	50	×	4	1	0' 50"		200	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3350	1:01:50

テクニック

筋持久力

スピード

20\_03\_16

(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	200	×	2	1	3' 55"	チョイス	400	0:07:50
	50	×	4	2	0' 55"	45"以内で レスト30"	400	0:07:20
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング 足首にプルブイ ※お腹に力を入れて	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	7' 30"	フォーミング	400	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ+前で3秒ストップ ※キャッチ動作は力を抜いて 強いフィニッシュを	200	0:06:00
Swim	100	×	3	2	1' 30"	レスト30"	600	0:09:00
M-Swim	50	×	3	1	0' 50"	↓	150	0:02:30
	50	×	3	1	0' 45"	サークルに合わせてスピードを変化	150	0:02:15
	50	×	3	1	0' 50"		150	0:02:30
	50	×	3	1	0' 45"		150	0:02:15
	50	×	3	1	0' 50"		150	0:02:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:59:40

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_03\_16  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- プッシュ動作
- 50設定ペース

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
	50	×	4	2	1' 00"	50"以内で レスト30"	400	0:08:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング 足首にプルブイ ※お腹に力を入れて	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	7' 45"	フォーミング	400	0:07:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ+前で3秒ストップ ※キャッチ動作は力を抜いて 強いフィニッシュを	200	0:06:00
Swim	100	×	3	2	1' 40"	レスト30"	600	0:10:00
M-Swim	50	×	3	1	0' 55"	↓	150	0:02:45
	50	×	3	1	0' 50"	サークルに合わせてスピードを変化	150	0:02:30
	50	×	3	1	0' 55"		150	0:02:45
	50	×	3	1	0' 50"		150	0:02:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	1:00:15

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_03\_16  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	200	×	1	1	4' 10"	チョイス	200	0:04:10
	50	×	4	2	1' 05"	55"以内で レスト30"	400	0:08:40
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング 足首にプルブイ ※お腹に力を入れて	200	0:06:40
Swim	400	×	1	1	8' 00"	フォーミング	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ+前で3秒ストップ ※キャッチ動作は力を抜いて 強いフィニッシュを	200	0:06:40
Swim	100	×	3	2	1' 50"	レスト30"	600	0:11:00
M-Swim	50	×	3	1	1' 00"	↓	150	0:03:00
	50	×	3	1	0' 55"	サークルに合わせてスピードを変化	150	0:02:45
	50	×	3	1	1' 00"		150	0:03:00
	50	×	3	1	0' 55"		150	0:02:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	1:00:40

テクニック

筋持久力

スピード

20\_03\_16

(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30
	50	×	3	2	1' 15"	1' 05"以内で レスト30"	300	0:07:30
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	フィニッシュスカーリング 足首にプルブイ ※お腹に力を入れて	200	0:07:20
Swim	300	×	1	1	6' 30"	フォーミング	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ+前で3秒ストップ ※キャッチ動作は力を抜いて 強いフィニッシュを	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	2' 10"	頑張ろう！！	400	0:08:40
M-Swim	50	×	3	1	1' 15"	↓	150	0:03:45
	50	×	3	1	1' 10"	サークルに合わせてスピードを変化	150	0:03:30
	50	×	3	1	1' 15"		150	0:03:45
	50	×	3	1	1' 10"		150	0:03:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:59:40