

テクニック

筋持久力

スタミナ  
20\_03\_30  
(月)



- 【テーマ】
- スピード
  - 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"	キャッチアップ〜リラクスキャッチ動作からフィニッシュ強く ※キャッチは力を入れずに 強いフィニッシュを	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"	プルスカーリング3秒〜フィニッシュ動作 ※クロールの形で 毎回交互に	200	0:06:00
Swim	100	×	3	2	1' 20"	レスト30"	600	0:08:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 30"	バタフライの手 クロールのキックハード	200	0:04:00
	50	×	10	1	0' 55"	6ストロークハード 4ストロークイージー 繰り返し	500	0:09:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3250	0:59:30

テクニック

筋持久力

スタミナ  
20\_03\_30  
(月)



- 【テーマ】
- スピード
  - 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"	キャッチアップ〜リラックスキャッチ動作からフィニッシュ強く ※キャッチは力を入れずに 強いフィニッシュを	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"	プルスカーリング3秒〜フィニッシュ動作 ※クロールの形で 毎回交互に	200	0:06:00
Swim	100	×	3	2	1' 25"	レスト30"	600	0:08:30
M-Swim	25	×	8	1	0' 35"	バタフライの手 クロールのキックハード	200	0:04:40
	50	×	10	1	1' 00"	6ストロークハード 4ストロークイージー 繰り返し	500	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3050	1:00:30

テクニック

筋持久力

スタミナ  
20\_03\_30  
(月)



- 【テーマ】
- スピード
  - 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"	キャッチアップ〜リラックスキャッチ動作からフィニッシュ強く ※キャッチは力を入れずに 強いフィニッシュを	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"	プルスカーリング3秒〜フィニッシュ動作 ※クロールの形で 毎回交互に	200	0:06:00
Swim	100	×	3	2	1' 30"	レスト30"	600	0:09:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 35"	バタフライの手 クロールのキックハード	200	0:04:40
	50	×	8	1	1' 00"	6ストロークハード 4ストロークイージー 繰り返し	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	1:00:20

テクニック

筋持久力

スタミナ  
20\_03\_30  
(月)



- 【テーマ】
- スピード
  - 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"	キャッチアップ〜リラックスキャッチ動作からフィニッシュ強く ※キャッチは力を入れずに 強いフィニッシュを	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"	プルスカーリング3秒〜フィニッシュ動作 ※クロールの形で 毎回交互に	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 40"	頑張ろう！！	400	0:06:40
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	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' 05"	6ストロークハード 4ストロークイージー 繰り返し	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	1:00:25

テクニック

筋持久力

スタミナ  
20\_03\_30  
(月)



- 【テーマ】
- スピード
  - 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"	キャッチアップ〜リラックスキャッチ動作からフィニッシュ強く ※キャッチは力を入れずに 強いフィニッシュを	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"	プルスカーリング3秒〜フィニッシュ動作 ※クロールの形で 毎回交互に	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	1' 50"	頑張ろう！！	400	0:07:20
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	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' 10"	6ストロークハード 4ストロークイージー 繰り返し	400	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	1:00:10

テクニック

筋持久力

スタミナ  
20\_03\_30  
(月)



- 【テーマ】
- スピード
  - 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"	キャッチアップ〜リラックスキャッチ動作からフィニッシュ強く ※キャッチは力を入れずに 強いフィニッシュを	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"	プルスカーリング3秒〜フィニッシュ動作 ※クロールの形で 毎回交互に	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	2' 10"	頑張ろう！！	400	0:08:40
M-Swim	25	×	6	1	0' 45"	キャッチアップ キックハード 10ストローク以内	150	0:04:30
	50	×	8	1	1' 20"	6ストロークハード 4ストロークイージー 繰り返し	400	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	1:00:20