



【テーマ】

- フィニッシュ動作
- 一定ペース 本数多め
- インターバル(ロング)
- 目標設定タイム 40秒~45秒

A

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_08\_31  
(月)

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	12	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング(プルブイ)	300	0:09:00
Drill	25	×	12	1	0' 40"	ロングドッグパドル	300	0:08:00
Swim	100	×	8	1	1' 30"	ドリル意識して	800	0:12:00
Swim	200	×	6	1	2' 45"	一定ペース	1200	0:16:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:56:30



【テーマ】

- フィニッシュ動作
- 一定ペース 本数多め
- インターバル(ロング)
- 目標設定タイム 45秒~50秒

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_08\_31  
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	12	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング(プルブイ)	300	0:09:00
Drill	25	×	12	1	0' 45"	ロングドッグパドル	300	0:09:00
Swim	100	×	6	1	1' 40"	ドリル意識して	600	0:10:00
Swim	200	×	5	1	3' 05"	一定ペース	1000	0:15:25
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:54:25



【テーマ】

- フィニッシュ動作
- 一定ペース 本数多め
- インターバル(ロング)
- 目標設定タイム 45秒~50秒

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_08\_31  
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	12	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング(プルブイ)	300	0:09:00
Drill	25	×	12	1	0' 45"	ロングドッグパドル	300	0:09:00
Swim	100	×	6	1	1' 45"	ドリル意識して	600	0:10:30
Swim	200	×	5	1	3' 20"	一定ペース	1000	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:10



【テーマ】

- フィニッシュ動作
- 一定ペース 本数多め
- インターバル(ロング)
- 目標設定タイム 50秒~55秒

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_08\_31  
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	8	1	1' 05"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	12	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング(プルブイ)	300	0:10:00
Drill	25	×	12	1	0' 45"	ロングドッグパドル	300	0:09:00
Swim	100	×	6	1	1' 55"	ドリル意識して	600	0:11:30
Swim	200	×	4	1	3' 50"	一定ペース	800	0:15:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:57:30



【テーマ】

- フィニッシュ動作
- 一定ペース 本数多め
- インターバル(ロング)
- 目標設定タイム 60秒~65秒

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_08\_31  
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	50	×	6	1	1' 10"		チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	12	1	0' 50"		フィニッシュスカーリング(プルブイ)	300	0:10:00
Drill	25	×	12	1	0' 50"		ロングドッグパドル	300	0:10:00
Swim	100	×	6	1	2' 10"		ドリル意識して	600	0:13:00
Swim	200	×	3	1	4' 15"		一定ペース	600	0:12:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2200	0:55:45



テクニック

筋持久力

スピード  
20\_08\_31  
(月)

【テーマ】

- フィニッシュ動作
- 一定ペース 本数多め
- インターバル(ロング)
- 目標設定タイム 70秒~75秒

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	8	1	1' 30"	チョイス	400	0:12:00
Drill	25	×	12	1	0' 55"	フィニッシュスカーリング(プルブイ)	300	0:11:00
Drill	25	×	12	1	0' 50"	ロングドッグパドル	300	0:10:00
Swim	100	×	4	1	2' 20"	ドリル意識して	400	0:09:20
Swim	200	×	2	1	4' 40"	一定ペース	400	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:54:40