



【テーマ】

- フィニッシュ動作
- 一定ペース 本数多め
- スピード
- 目標設定タイム 40秒～45秒

テクニック

筋持久力

スピード
20_09_02
(水)

A

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	25	×	4	1	1' 00"	ダッシュ！！ 心拍を10秒間で26～28を目指して	100	0:04:00
Swim	50	×	16	1	0' 45"	一定ペース	800	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:56:00

テクニック

筋持久力

スピード
20_09_02
(水)



【テーマ】

- フィニッシュ動作
- 一定ペース 本数多め
- スピード
- 目標設定タイム 45秒～50秒

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	25	×	4	1	1' 00"	ダッシュ！！ 心拍を10秒間で26～28を目指して	100	0:04:00
Swim	50	×	8	2	0' 45"	一定ペース レスト60"	800	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:00



【テーマ】

- フィニッシュ動作
- 一定ペース 本数多め
- スピード
- 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_09_02
(水)

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	25	×	4	1	1' 00"	ダッシュ！！ 心拍を10秒間で26～28を目指して	100	0:04:00
Swim	50	×	14	1	0' 50"	一定ペース	700	0:11:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:10

テクニック

筋持久力

スピード
20_09_02
(水)



【テーマ】

- フィニッシュ動作
- 一定ペース 本数多め
- スピード
- 目標設定タイム 50秒～55秒

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	25	×	4	1	1' 00"	ダッシュ！！ 心拍を10秒間で26～28を目指して	100	0:04:00
Swim	50	×	6	2	0' 50"	一定ペース レスト60"	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:56:10



テクニック

筋持久力

スピード
20_09_02
(水)

【テーマ】

- フィニッシュ動作
- 一定ペース 本数多め
- スピード
- 目標設定タイム 60秒～65秒

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	25	×	4	1	1' 00"	ダッシュ！！ 心拍を10秒間で26～28を目指して	100	0:04:00
Swim	50	×	8	1	1' 05"	一定ペース	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:40



【テーマ】

- フィニッシュ動作
- 一定ペース 本数多め
- スピード
- 目標設定タイム 70秒～75秒

F

テクニック

筋持久力

スピード
20_09_02
(水)

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	6	1	1' 30"	チョイス	300	0:09:00
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	25	×	4	1	1' 00"	ダッシュ！！ 心拍を10秒間で26～28を目指して	100	0:04:00
Swim	50	×	8	1	1' 15"	一定ペース	400	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:56:20