



【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(ショート)
- 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_09_04
(金)

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	50	×	8	1	0' 45"	ドリル意識して	400	0:06:00
Swim	100	×	16	1	1' 25"	一定ペース	1600	0:22:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:56:40



【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(ショート)
- 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_04
(金)

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	50	×	8	1	0' 50"	ドリル意識して	400	0:06:40
Swim	100	×	12	1	1' 35"	一定ペース	1200	0:19:00
						レスト60"		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:54:40

テクニック

筋持久力

スピード
20_09_04
(金)



【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(ショート)
- 目標設定タイム 45秒~50秒

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	50	×	8	1	0' 50"	ドリル意識して	400	0:06:40
Swim	100	×	12	1	1' 45"	一定ペース	1200	0:21:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:40

テクニック

筋持久力

スピード

20_09_04

(金)



【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(ショート)
- 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	50	×	6	1	0' 55"	ドリル意識して	300	0:05:30
Swim	100	×	10	1	1' 55"	一定ペース	1000	0:19:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:20



【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(ショート)
- 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_09_04
(金)

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	50	×	8	1	1' 10"	ドリル意識して	400	0:09:20
Swim	100	×	8	1	2' 05"	一定ペース	800	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:56:00

テクニック

筋持久力

スピード

20_09_04

(金)



【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(ショート)
- 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	×	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	50	×	6	1	1' 20"	ドリル意識して	300	0:08:00
Swim	100	×	6	1	2' 20"	一定ペース	600	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:55:00