



【テーマ】

- フィニッシュ動作
- 一定ペース 本数多め
- ショート
- 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\_09  
(水)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	3	1	3' 50"	チョイス	600	0:11:30
Drill	25	×	12	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング+ドルフィンキック ※キックのタイミングにスカーリング動作を合わせて	300	0:09:00
Drill	25	×	12	1	0' 45"	フィニッシュプッシュ ※身体に肘を付けて 強くプッシュ	300	0:09:00
Swim	50	×	8	1	0' 45"	ドリル意識して フォーミング	400	0:06:00
Swim	75	×	16	1	1' 05"	一定ペース	1200	0:17:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:55:50



【テーマ】

- フィニッシュ動作
- 一定ペース 本数多め
- ショート
- 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\_09  
(水)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	3	1	3' 50"	チョイス	600	0:11:30
Drill	25	×	12	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング+ドルフィンキック ※キックのタイミングにスカーリング動作を合わせて	300	0:09:00
Drill	25	×	12	1	0' 45"	フィニッシュプッシュ ※身体に肘を付けて 強くプッシュ	300	0:09:00
Swim	50	×	8	1	0' 50"	ドリル意識して フォーミング	400	0:06:40
Swim	75	×	14	1	1' 10"	一定ペース	1050	0:16:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:55:30



【テーマ】

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

C

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_09\_09  
(水)

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	3	1	3' 50"	チョイス	600	0:11:30
Drill	25	×	12	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング+ドルフィンキック ※キックのタイミングにスカーリング動作を合わせて	300	0:09:00
Drill	25	×	12	1	0' 45"	フィニッシュプッシュ ※身体に肘を付けて 強くプッシュ	300	0:09:00
Swim	50	×	8	1	0' 50"	ドリル意識して フォーミング	400	0:06:40
Swim	75	×	12	1	1' 20"	一定ペース	900	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:10



【テーマ】

- フィニッシュ動作
- 一定ペース 本数多め
- ショート
- 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\_09\_09  
(水)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	3	1	4' 10"	チョイス	600	0:12:30
Drill	25	×	12	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング+ドルフィンキック ※キックのタイミングにスカーリング動作を合わせて	300	0:10:00
Drill	25	×	12	1	0' 50"	フィニッシュプッシュ ※身体に肘を付けて 強くプッシュ	300	0:10:00
Swim	50	×	8	1	0' 55"	ドリル意識して フォーミング	400	0:07:20
Swim	75	×	8	1	1' 25"	一定ペース	600	0:11:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:10



【テーマ】

- フィニッシュ動作
- 一定ペース 本数多め
- 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\_09  
(水)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	2	1	4' 30"	チョイス	400	0:09:00
Drill	25	×	12	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング+ドルフィンキック ※キックのタイミングにスカーリング動作を合わせて	300	0:10:00
Drill	25	×	12	1	0' 50"	フィニッシュプッシュ ※身体に肘を付けて 強くプッシュ	300	0:10:00
Swim	50	×	8	1	1' 10"	ドリル意識してフォーミング	400	0:09:20
Swim	75	×	8	1	1' 35"	一定ペース	600	0:12:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:00



テクニック

筋持久力

スピード  
20\_09\_09  
(水)

【テーマ】

- フィニッシュ動作
- 一定ペース 本数多め
- 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	200	×	2	1	4' 45"	チョイス	400	0:09:30
Drill	25	×	12	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング+ドルフィンキック ※キックのタイミングにスカーリング動作を合わせて	300	0:10:00
Drill	25	×	12	1	0' 50"	フィニッシュプッシュ ※身体に肘を付けて 強くプッシュ	300	0:10:00
Swim	50	×	8	1	1' 30"	ドリル意識して フォーミング	400	0:12:00
Swim	75	×	6	1	1' 45"	一定ペース	450	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:55:00