



【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\_09\_11  
(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+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	200	×	7	1	2' 45"	一定ペース	1400	0:19:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:54:15

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_09\_11  
(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(ロング)
- 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+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	200	×	6	1	3' 05"	一定ペース	1200	0:18:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:54:10

テクニック

筋持久力

スピード

20\_09\_11

(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(ロング)
- 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+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	200	×	6	1	3' 20"	一定ペース	1200	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:40



【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(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\_09\_11  
(金)

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+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	200	×	4	1	3' 45"	一定ペース	800	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:00



【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\_09\_11  
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 15"	チョイス	300	0:07:30
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' 05"	ドリル意識して フォーミング	400	0:08:40
Swim	200	×	4	1	4' 15"	一定ペース	800	0:17:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:56:10

テクニック

筋持久力

スピード

20\_09\_11

(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(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	×	6	1	1' 30"	チョイス	300	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	×	6	1	1' 20"	ドリル意識して フォーミング	300	0:08:00
Swim	200	×	3	1	4' 40"	一定ペース	600	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:54:00