



【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_14
(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	×	10	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング(プルブイ)	250	0:07:30
Drill	25	×	10	1	0' 45"	ロングドッグパドル	250	0:07:30
Swim	200	×	1	1	3' 50"	ドリル意識して フォーミング	200	0:03:50
Swim	100	×	18	1	1' 25"	一定ペース	1800	0:25:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:55:20

テクニック

筋持久力

スピード
20_09_14
(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(ショート)
- 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	×	10	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング(プルブイ)	250	0:07:30
Drill	25	×	10	1	0' 45"	ロングドッグパドル	250	0:07:30
Swim	200	×	1	1	3' 50"	ドリル意識して フォーミング	200	0:03:50
Swim	100	×	16	1	1' 35"	一定ペース	1600	0:25:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:55:10



【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(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_14
(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	×	10	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング(プルブイ)	250	0:07:30
Drill	25	×	10	1	0' 45"	ロングドッグパドル	250	0:07:30
Swim	200	×	1	1	3' 50"	ドリル意識して フォーミング	200	0:03:50
Swim	100	×	14	1	1' 45"	一定ペース	1400	0:24:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:54:20



【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 50秒~55秒

D

テクニック

筋持久力

スピード
20_09_14
(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	×	10	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング(プルブイ)	250	0:08:20
Drill	25	×	10	1	0' 50"	ロングドッグパドル	250	0:08:20
Swim	200	×	1	1	4' 00"	ドリル意識して フォーミング	200	0:04:00
Swim	100	×	12	1	1' 55"	一定ペース	1200	0:23:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:40



【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 60秒~65秒

テクニック

筋持久力

スピード
20_09_14
(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	×	10	1	0' 50"		フィニッシュスカーリング(プルブイ)	250	0:08:20
Drill	25	×	10	1	0' 50"		ロングドッグパドル	250	0:08:20
Swim	200	×	1	1	4' 15"		ドリル意識して フォーミング	200	0:04:15
Swim	100	×	12	1	2' 05"		一定ペース	1200	0:25:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2300	0:55:55



テクニック

筋持久力

スピード
20_09_14
(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(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' 20"	チョイス	300	0:08:00
Drill	25	×	10	1	0' 55"	フィニッシュスカーリング(プルブイ)	250	0:09:10
Drill	25	×	10	1	0' 50"	ロングドッグパドル	250	0:08:20
Swim	200	×	1	1	4' 40"	ドリル意識して フォーミング	200	0:04:40
Swim	100	×	10	1	2' 15"	一定ペース	1000	0:22:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:40