



【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_16
(水)

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	100	×	4	1	1' 30"	ドリル意識して フォーミング	400	0:06:00
Swim	150	×	10	1	2' 15"	一定ペース	1500	0:22:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:54:30



【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

テクニック

筋持久力

スピード
20_09_16
(水)

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	100	×	3	1	1' 40"	ドリル意識して フォーミング	300	0:05:00
Swim	150	×	10	1	2' 25"	一定ペース	1500	0:24:10
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(ロング)
- 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_16
(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	×	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	100	×	4	1	1' 45"	ドリル意識して フォーミング	400	0:07:00
Swim	150	×	9	1	2' 35"	一定ペース	1350	0:23:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:56:15



【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_16
(水)

D

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	100	×	3	1	1' 55"	ドリル意識して フォーミング	300	0:05:45
Swim	150	×	8	1	2' 45"	一定ペース	1200	0:22:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:25



【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_16
(水)

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	100	×	4	1	2' 10"	ドリル意識して フォーミング	400	0:08:40
Swim	150	×	6	1	3' 15"	一定ペース	900	0:19:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:50



【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

テクニック

筋持久力

スピード
20_09_16
(水)

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	100	×	4	1	2' 10"	ドリル意識して フォーミング	400	0:08:40
Swim	150	×	5	1	3' 45"	一定ペース	750	0:18:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:55