

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_09\_18  
(金)



【テーマ】

- フィニッシュ動作
- 一定ペース 本数多め
- スピード
- 目標設定タイム 40秒～45秒

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	×	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	×	3	1	3' 00"	ドリル意識して フォーミング	600	0:09:00
Swim	25	×	4	1	1' 00"	ダッシュ！！ 10秒間で心拍が26～28	100	0:04:00
Swim	50	×	18	1	0' 45"	一定ペース	900	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:56:00

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_09\_18  
(金)



【テーマ】

- フィニッシュ動作
- 一定ペース 本数多め
- スピード
- 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	200	×	3	1	3' 50"	チョイス	600	0:11:30
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	×	3	1	3' 10"	ドリル意識して フォーミング	600	0:09:30
Swim	25	×	4	1	1' 00"	ダッシュ！！ 10秒間で心拍が26～28	100	0:04:00
Swim	50	×	16	1	0' 45"	一定ペース	800	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:00

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_09\_18  
(金)



【テーマ】

- フィニッシュ動作
- 一定ペース 本数多め
- スピード
- 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	200	×	3	1	3' 50"	チョイス	600	0:11:30
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	×	2	1	3' 30"	ドリル意識して フォーミング	400	0:07:00
Swim	25	×	4	1	1' 00"	ダッシュ！！ 10秒間で心拍が26～28	100	0:04:00
Swim	50	×	18	1	0' 50"	一定ペース	900	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:30



【テーマ】

- フィニッシュ動作
- 一定ペース 本数多め
- スピード
- 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\_18  
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	4' 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	×	2	1	3' 50"	ドリル意識して フォーミング	400	0:07:40
Swim	25	×	4	1	1' 00"	ダッシュ！！ 10秒間で心拍が26～28	100	0:04:00
Swim	50	×	18	1	0' 55"	一定ペース	900	0:16:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:50



【テーマ】

- フィニッシュ動作
- 一定ペース 本数多め
- スピード
- 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\_18  
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	2	1	4' 20"	チョイス	400	0:08:40
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	×	2	1	4' 10"	ドリル意識して フォーミング	400	0:08:20
Swim	25	×	4	1	1' 00"	ダッシュ！！ 10秒間で心拍が26～28	100	0:04:00
Swim	50	×	14	1	1' 05"	一定ペース	700	0:15:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:50



【テーマ】

- フィニッシュ動作
- 一定ペース 本数多め
- スピード
- 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\_18  
(金)

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	2	1	4' 40"	チョイス	400	0:09:20
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	×	2	1	4' 30"	ドリル意識して フォーミング	400	0:09:00
Swim	25	×	4	1	1' 00"	ダッシュ！！ 10秒間で心拍が26～28	100	0:04:00
Swim	50	×	10	1	1' 15"	一定ペース	500	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:55:20