



【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

テクニック

筋持久力

スピード
20_09_21
(月)

A

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' 40"	フィニッシュスカーリング12.5 スイム12.5 ※外に払う意識	250	0:06:40
Drill	25	×	10	1	0' 40"	ロングドッグパドル12.5 スイム12.5 ※後ろに押す意識	250	0:06:40
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	×	5	2	2' 40"	一定ペース レスト60"	2000	0:26:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3400	0:57:00



【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 45秒~50秒

テクニック

筋持久力

スピード
20_09_21
(月)

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' 40"	フィニッシュスカーリング12.5 スイム12.5 ※外に払う意識	250	0:06:40
Drill	25	×	10	1	0' 40"	ロングドッグパドル12.5 スイム12.5 ※後ろに押す意識	250	0:06:40
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	×	4	2	3' 00"	一定ペース レスト60"	1600	0:24:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:55:00



【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 45秒~50秒

テクニック

筋持久力

スピード
20_09_21
(月)

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' 40"	フィニッシュスカーリング12.5 スイム12.5 ※外に払う意識	250	0:06:40
Drill	25	×	10	1	0' 40"	ロングドッグパドル12.5 スイム12.5 ※後ろに押す意識	250	0:06:40
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	×	4	2	3' 15"	一定ペース レスト60"	1600	0:26:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:57:00



テクニック

筋持久力

スピード
20_09_21
(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(ロング)
- 目標設定タイム 50秒~55秒

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	×	10	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング12.5 スイム12.5 ※外に払う意識	250	0:07:30
Drill	25	×	10	1	0' 45"	ロングドッグパドル12.5 スイム12.5 ※後ろに押す意識	250	0:07:30
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	×	3	2	3' 40"	一定ペース レスト60"	1200	0:22:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:00



【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_21
(月)

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	×	10	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング12.5 スイム12.5 ※外に払う意識	250	0:07:30
Drill	25	×	10	1	0' 45"	ロングドッグパドル12.5 スイム12.5 ※後ろに押す意識	250	0:07:30
Swim	50	×	5	1	1' 05"	ドリル意識して フォーミング	250	0:05:25
Swim	200	×	3	2	4' 10"	一定ペース レスト60"	1200	0:25:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:55:55



【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_21
(月)

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	×	10	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング12.5 スイム12.5 ※外に払う意識	250	0:08:20
Drill	25	×	10	1	0' 50"	ロングドッグパドル12.5 スイム12.5 ※後ろに押す意識	250	0:08:20
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	×	4	1	4' 30"	一定ペース	800	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:40