



- 【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

テクニック

筋持久力

スピード
20_09_23
(水)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	1' 50"	チョイス	400	0:07:20
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	25	×	4	1	1' 00"	ダッシュ 心拍が10秒間で26～28	100	0:04:00
Swim	50	×	12	2	0' 40"	一定ペース レスト60"	1200	0:16:00
	25	×	6	3	0' 20"	一定ペース レスト60"	450	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3150	0:55:40



- 【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

テクニック

筋持久力

スピード
20_09_23
(水)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	1' 50"	チョイス	400	0:07:20
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	25	×	4	1	1' 00"	ダッシュ 心拍が10秒間で26～28	100	0:04:00
Swim	50	×	12	2	0' 45"	一定ペース レスト60"	1200	0:18:00
	25	×	3	4	0' 20"	一定ペース レスト60"	300	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:56:20



- 【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

テクニック

筋持久力

スピード
20_09_23
(水)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	1' 50"	チョイス	400	0:07:20
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	25	×	4	1	1' 00"	ダッシュ 心拍が10秒間で26～28	100	0:04:00
Swim	50	×	6	3	0' 45"	一定ペース レスト60"	900	0:13:30
	25	×	4	4	0' 25"	一定ペース レスト30"	400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:54:30



- 【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_23
(水)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 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	25	×	4	1	1' 00"	ダッシュ 心拍が10秒間で26～28	100	0:04:00
Swim	50	×	5	3	0' 50"	一定ペース レスト60"	750	0:12:30
	25	×	3	4	0' 25"	一定ペース レスト30"	300	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:54:50

テクニック

筋持久力

スピード
20_09_23
(水)



【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

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 15"	チョイス	400	0:09:00
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	×	6	1	1' 10"	ドリル意識して フォーミング	300	0:07:00
Swim	25	×	4	1	1' 00"	ダッシュ 心拍が10秒間で26～28	100	0:04:00
Swim	50	×	4	3	1' 00"	一定ペース レスト60"	600	0:12:00
	25	×	3	4	0' 25"	一定ペース レスト30"	300	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:00

テクニック

筋持久力

スピード
20_09_23
(水)



【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

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	4	1	2' 30"	チョイス	400	0:10:00
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	25	×	4	1	1' 00"	ダッシュ 心拍が10秒間で26～28	100	0:04:00
Swim	50	×	4	2	1' 10"	一定ペース レスト60"	400	0:09:20
	25	×	3	2	0' 30"	一定ペース レスト30"	150	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:54:00