



【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

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_09\_25  
(金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	3' 50"	チョイス	400	0:07:40
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	100	×	10	2	1' 20"	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	0:56:40



【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 45秒~50秒

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_09\_25  
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	2	1	3' 50"	チョイス	400	0:07:40
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	100	×	8	2	1' 30"	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	0:54:40



【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 45秒~50秒

C

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_09\_25  
(金)

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	2	1	3' 50"	チョイス	400	0:07:40
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	100	×	8	2	1' 40"	一定ペース レスト60"	1600	0:26:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:57:20



【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

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_09\_25  
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	4' 10"	チョイス	400	0:08:20
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	100	×	6	2	1' 50"	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	0:55:40



テクニック

筋持久力

スピード  
20\_09\_25  
(金)

【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

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' 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	1' 05"	ドリル意識して フォーミング	400	0:08:40
Swim	100	×	5	2	2' 00"	一定ペース レスト60"	1000	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:20



【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 70秒~75秒

F

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_09\_25  
(金)

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	1	1	4' 40"	チョイス	200	0:04:40
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	×	8	1	1' 20"	ドリル意識して フォーミング	400	0:10:40
Swim	100	×	8	1	2' 15"	一定ペース	800	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:53:00