

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_09\_28  
(月)



【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	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	12	1	1' 00"	奇数 背面スカーリング 足の方に進む 偶数 背面スカーリング 頭の方に進む	300	0:12:00
Swim	100	×	4	1	1' 30"	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 HR26～28で	100	0:04:00
Swim	50	×	10	2	0' 40"	一定ペース レスト60"	1000	0:13:20
Swim	25	×	2	2	0' 20"	頑張ろう！！	100	0:01:20
	100	×	1	2	2' 00"	イージー	200	0:04:00
	50	×	4	2	0' 40"	一定ペースで レスト60"	400	0:05:20
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\_28  
(月)



【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	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	12	1	1' 00"	奇数 背面スカーリング 足の方に進む 偶数 背面スカーリング 頭の方に進む	300	0:12:00
Swim	100	×	4	1	1' 40"	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 HR26～28で	100	0:04:00
Swim	50	×	4	4	0' 40"	一定ペース レスト60"	800	0:10:40
Swim	25	×	2	2	0' 20"	頑張ろう！！	100	0:01:20
	100	×	1	2	2' 00"	イージー	200	0:04:00
	50	×	4	2	0' 45"	一定ペースで レスト60"	400	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:55:40

テクニック

筋持久力

スピード

20\_09\_28

(月)



【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	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	12	1	1' 00"	奇数 背面スカーリング 足の方に進む 偶数 背面スカーリング 頭の方に進む	300	0:12:00
Swim	100	×	4	1	1' 45"	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 HR26～28で	100	0:04:00
Swim	50	×	5	3	0' 45"	一定ペース レスト60"	750	0:11:15
Swim	25	×	2	2	0' 25"	頑張ろう！！	100	0:01:40
	100	×	1	2	2' 00"	イージー	200	0:04:00
	50	×	3	2	0' 45"	一定ペースで レスト60"	300	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:55:25

テクニック

筋持久力

スピード

20\_09\_28

(月)



【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

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	×	12	1	1' 00"	奇数 背面スカーリング 足の方に進む 偶数 背面スカーリング 頭の方に進む	300	0:12:00
Swim	100	×	4	1	1' 55"	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 HR26～28で	100	0:04:00
Swim	50	×	6	3	0' 50"	一定ペース レスト60"	900	0:15:00
Swim	25	×	2	1	0' 25"	頑張ろう！！	50	0:00:50
	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
	50	×	4	1	0' 55"	一定ペースで	200	0:03:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:56:50

テクニック

筋持久力

スピード

20\_09\_28

(月)



【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	50	×	6	1	1' 15"	チョイス	300	0:07:30
Drill	25	×	10	1	1' 00"	奇数 背面スカーリング 足の方に進む 偶数 背面スカーリング 頭の方に進む	250	0:10:00
Swim	100	×	4	1	2' 10"	ドリル意識して フォーミング	400	0:08:40
Swim	25	×	4	1	1' 00"	ダッシュ HR26～28で	100	0:04:00
Swim	50	×	5	3	1' 00"	一定ペース レスト60"	750	0:15:00
Swim	25	×	2	1	0' 25"	頑張ろう！！	50	0:00:50
	100	×	1	1	2' 20"	イージー	100	0:02:20
	50	×	4	1	1' 05"	一定ペースで	200	0:04:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:55:40

テクニック

筋持久力

スピード

20\_09\_28

(月)



【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	50	×	6	1	1' 30"	チョイス	300	0:09:00
Drill	25	×	8	1	1' 00"	奇数 背面スカーリング 足の方に進む 偶数 背面スカーリング 頭の方に進む	200	0:08:00
Swim	100	×	4	1	2' 20"	ドリル意識して フォーミング	400	0:09:20
Swim	25	×	4	1	1' 00"	ダッシュ HR26～28で	100	0:04:00
Swim	50	×	4	3	1' 10"	一定ペース レスト60"	600	0:14:00
Swim	25	×	2	1	0' 30"	頑張ろう！！	50	0:01:00
	100	×	1	1	2' 30"	イージー	100	0:02:30
	50	×	3	1	1' 15"	一定ペースで	150	0:03:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:35