

テクニック

筋持久力

スピード
20_09_30
(水)



【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(シヨート)
- 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	×	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	75	×	4	3	1' 00"	一定ペース レスト60"	900	0:12:00
Swim	100	×	2	3	1' 20"	頑張ろう！！	600	0:08:00
	100	×	1	2	2' 00"	イージー 繰り返し	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:56:30

テクニック

筋持久力

スピード
20_09_30
(水)



【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(シヨート)
- 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	×	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	75	×	4	2	1' 05"	一定ペース レスト60"	600	0:08:40
Swim	100	×	2	3	1' 30"	頑張ろう！！	600	0:09:00
	100	×	1	2	2' 00"	イージー 繰り返し	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:54:50

テクニック

筋持久力

スピード
20_09_30
(水)



【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(シヨート)
- 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	×	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	75	×	3	2	1' 10"	一定ペース レスト60"	450	0:07:00
Swim	100	×	2	3	1' 35"	頑張ろう！！	600	0:09:30
	100	×	1	2	2' 00"	イージー 繰り返し	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:54:00

テクニック

筋持久力

スピード
20_09_30
(水)



【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(シヨート)
- 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	200	×	3	1	3' 50"	チョイス	600	0:11:30
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	75	×	3	2	1' 20"	一定ペース レスト60"	450	0:08:00
Swim	100	×	2	2	1' 45"	頑張ろう！！	400	0:07:00
	100	×	1	2	2' 15"	イージー 繰り返し	200	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:53:40

テクニック

筋持久力

スピード
20_09_30
(水)



【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(シヨート)
- 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	×	3	1	3' 50"	チョイス	600	0:11:30
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	75	×	3	2	1' 25"	一定ペース レスト60"	450	0:08:30
Swim	100	×	2	2	2' 00"	頑張ろう！！	400	0:08:00
	100	×	1	2	2' 20"	イージー 繰り返し	200	0:04:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:20

テクニック

筋持久力

スピード
20_09_30
(水)



【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(シヨート)
- 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	200	×	3	1	3' 50"	チョイス	600	0:11:30
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	75	×	3	2	1' 40"	一定ペース レスト60"	450	0:10:00
Swim	100	×	2	2	2' 10"	頑張ろう！！	400	0:08:40
	100	×	1	1	2' 30"	イージー 繰り返し	100	0:02:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:53:00