

テクニック

筋持久力

スピード
20_10_02
(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(ロング)
- 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	100	×	8	1	1' 50"	チョイス	800	0:14:40
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	400	×	1	1	7' 30"	ドリル意識して フォーミング	400	0:07:30
Swim	200	×	4	1	2' 40"	一定ペース	800	0:10:40
Swim	100	×	1	2	2' 00"	フォーミング	200	0:04:00
	200	×	1	2	2' 35"	スピードアップ 繰り返し	400	0:05:10
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_10_02

(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(ロング)
- 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	100	×	8	1	1' 50"	チョイス	800	0:14:40
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	400	×	1	1	7' 30"	ドリル意識して フォーミング	400	0:07:30
Swim	200	×	3	1	3' 00"	一定ペース	600	0:09:00
Swim	100	×	1	2	2' 00"	フォーミング	200	0:04:00
	200	×	1	2	2' 55"	スピードアップ 繰り返し	400	0:05:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:56:00

テクニック

筋持久力

スピード

20_10_02

(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(ロング)
- 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	100	×	8	1	1' 50"	チョイス	800	0:14:40
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	400	×	1	1	7' 30"	ドリル意識して フォーミング	400	0:07:30
Swim	200	×	3	1	3' 15"	一定ペース	600	0:09:45
Swim	100	×	1	2	2' 00"	フォーミング	200	0:04:00
	200	×	1	2	3' 10"	スピードアップ 繰り返し	400	0:06:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:55:15

テクニック

筋持久力

スピード

20_10_02

(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(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	100	×	6	1	2' 05"		チョイス	600	0:12:30
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	400	×	1	1	8' 00"		ドリル意識して フォーミング	400	0:08:00
Swim	200	×	3	1	3' 40"		一定ペース	600	0:11:00
Swim	100	×	1	2	2' 15"		フォーミング	200	0:04:30
	200	×	1	2	3' 35"		スピードアップ 繰り返し	400	0:07:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2550	0:56:10



テクニック

筋持久力

スピード
20_10_02
(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(ロング)
- 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	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	300	×	1	1	6' 20"	ドリル意識して フォーミング	300	0:06:20
Swim	200	×	3	1	4' 10"	一定ペース	600	0:12:30
Swim	100	×	1	2	2' 20"	フォーミング	200	0:04:40
	200	×	1	2	4' 00"	スピードアップ 繰り返し	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:53:30



【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_10_02
(金)

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	×	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	300	×	1	1	6' 40"	ドリル意識して フォーミング	300	0:06:40
Swim	200	×	3	1	4' 30"	一定ペース	600	0:13:30
Swim	100	×	1	2	2' 30"	フォーミング	200	0:05:00
	200	×	1	2	4' 20"	スピードアップ 繰り返し	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:50