

テクニック

筋持久力

スピード
20_10_07
(水)



【テーマ】

- 動作動作
- MAXスピードを出して 距離を多く
- インターバル(ロング)
- 目標設定タイム 50=40秒 100=1'20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	×	8	1	0'40"	サイドキック45度 6秒チェンジ ※ローリング動作意識して	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0'40"	体側クロール 奇数右 偶数左 ※ローリング意識して 腕を回す	200	0:05:20
Swim	100	×	4	1	1'30"	ドリル意識して フォーミング	400	0:06:00
Swim	200	×	1	5	2'40"	スピードアップ	1000	0:13:20
	200	×	1	5	2'50"	ペース落とし過ぎないように	1000	0:14:10
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	0:55:10

テクニック

筋持久力

スピード
20_10_07
(水)



【テーマ】

- 動作動作
- MAXスピードを出して 距離を多く
- インターバル(ロング)
- 目標設定タイム 50=45秒 100=1'30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	×	8	1	0'45"	サイドキック45度 6秒チェンジ ※ローリング動作意識して	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	体側クロール 奇数右 偶数左 ※ローリング意識して 腕を回す	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1'40"	ドリル意識して フォーミング	400	0:06:40
Swim	200	×	1	4	3'00"	スピードアップ	800	0:12:00
	200	×	1	4	3'15"	ペース落とし過ぎないように	800	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:54:40

テクニック

筋持久力

スピード
20_10_07
(水)



【テーマ】

- 動作動作
- MAXスピードを出して 距離を多く
- インターバル(ロング)
- 目標設定タイム 50=45秒 100=1'35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	×	8	1	0'45"	サイドキック45度 6秒チェンジ ※ローリング動作意識して	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	体側クロール 奇数右 偶数左 ※ローリング意識して 腕を回す	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1'45"	ドリル意識して フォーミング	400	0:07:00
Swim	200	×	1	4	3'15"	スピードアップ	800	0:13:00
	200	×	1	4	3'30"	ペース落とし過ぎないように	800	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:57:00

テクニック

筋持久力

スピード
20_10_07
(水)



【テーマ】

- 動作動作
- MAXスピードを出して 距離を多く
- インターバル(ロング)
- 目標設定タイム 50=50秒 100=1'45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	×	8	1	0'45"	サイドキック45度 6秒チェンジ ※ローリング動作意識して	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	体側クロール 奇数右 偶数左 ※ローリング意識して 腕を回す	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1'55"	ドリル意識して フォーミング	400	0:07:40
Swim	200	×	1	3	3'45"	スピードアップ	600	0:11:15
	200	×	1	3	4'00"	ペース落とし過ぎないように	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:54:35

テクニック

筋持久力

スピード
20_10_07
(水)



【テーマ】

- 動作動作
- MAXスピードを出して 距離を多く
- インターバル(ロング)
- 目標設定タイム 50=60秒 100=2'00秒

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 10"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック45度 6秒チェンジ ※ローリング動作意識して	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	体側クロール 奇数右 偶数左 ※ローリング意識して 腕を回す	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	2' 10"	ドリル意識して フォーミング	400	0:08:40
Swim	200	×	1	3	4' 00"	スピードアップ	600	0:12:00
	200	×	1	3	4' 15"	ペース落とし過ぎないように	600	0:12:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:25

テクニック

筋持久力

スピード
20_10_07
(水)



【テーマ】

- 動作動作
- MAXスピードを出して 距離を多く
- インターバル(ロング)
- 目標設定タイム 50=1' 10秒 100=2' 10秒

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	6	1	1' 20"	チョイス	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	サイドキック45度 6秒チェンジ ※ローリング動作意識して	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	体側クロール 奇数右 偶数左 ※ローリング意識して 腕を回す	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	2' 20"	ドリル意識して フォーミング	400	0:09:20
Swim	200	×	1	3	4' 30"	スピードアップ	600	0:13:30
	200	×	1	2	4' 45"	ペース落とし過ぎないように	400	0:09:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:56:40