

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_10\_12  
(月)



【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	100	×	8	1	1'50"	チョイス	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0'40"	片手板クロール 奇数右 偶数左 ※大きな動作で	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0'40"	リカバリー 肩タッチ ※肩甲骨を動かして	200	0:05:20
Swim	50	×	8	1	0'45"	ドリル意識して フォーミング	400	0:06:00
Swim	300	×	1	4	4'00"	40"ベース	1200	0:16:00
	50	×	1	4	1'00"	フォーミング	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:54:20

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_10\_12  
(月)



【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	100	×	8	1	1' 50"	チョイス	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手板クロール 奇数右 偶数左 ※大きな動作で	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	リカバリー 肩タッチ ※肩甲骨を動かして	200	0:06:00
Swim	50	×	8	1	0' 50"	ドリル意識して フォーミング	400	0:06:40
Swim	300	×	1	4	4' 15"	42"ベース	1200	0:17:00
	50	×	1	3	1' 00"	フォーミング	150	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3050	0:56:20

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_10\_12  
(月)



【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	100	×	8	1	1' 50"	チョイス	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手板クロール 奇数右 偶数左 ※大きな動作で	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	リカバリー 肩タッチ ※肩甲骨を動かして	200	0:06:00
Swim	50	×	6	1	0' 50"	ドリル意識して フォーミング	300	0:05:00
Swim	300	×	1	4	4' 45"	47"ベース	1200	0:19:00
	50	×	1	3	1' 00"	フォーミング	150	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	0:56:40

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_10\_12  
(月)



【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	100	×	6	1	2' 00"	チョイス	600	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手板クロール 奇数右 偶数左 ※大きな動作で	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	リカバリー 肩タッチ ※肩甲骨を動かして	200	0:06:00
Swim	50	×	5	1	0' 55"	ドリル意識して フォーミング	250	0:04:35
Swim	300	×	1	4	5' 00"	50"ベース	1200	0:20:00
	50	×	1	3	1' 30"	フォーミング	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:05

テクニック

筋持久力

スピード

20\_10\_12

(月)



【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	100	×	6	1	2' 15"	チョイス	600	0:13:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手板クロール 奇数右 偶数左 ※大きな動作で	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	リカバリー 肩タッチ ※肩甲骨を動かして	200	0:06:40
Swim	50	×	5	1	1' 05"	ドリル意識して フォーミング	250	0:05:25
Swim	300	×	1	3	6' 00"	60"ベース	900	0:18:00
	50	×	1	2	1' 30"	フォーミング	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:56:15

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_10\_12  
(月)



【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	100	×	6	1	2' 30"	チョイス	600	0:15:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手板クロール 奇数右 偶数左 ※大きな動作で	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	リカバリー 肩タッチ ※肩甲骨を動かして	200	0:06:40
Swim	50	×	6	1	1' 15"	ドリル意識して フォーミング	300	0:07:30
Swim	300	×	1	2	7' 30"	75"ベース	600	0:15:00
	50	×	1	1	1' 30"	フォーミング	50	0:01:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:20