

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_10\_26  
(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(ショート)
- 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"	リカバリー肩タッチ ※肩の力を抜いて 肩甲骨を寄せて	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0'40"	指先引きずって ※肘を引き上げて 肩甲骨を寄せて	200	0:05:20
Swim	200	×	3	1	2'50"	ドリル意識して フォーミング	600	0:08:30
Swim	50	×	2	6	1'00"	フォーミング	600	0:12:00
	50	×	2	6	0'35"	スピードアップ 繰り返し	600	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:55:50

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_10\_26  
(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(ショート)
- 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	×	6	1	1' 50"	チョイス	600	0:11:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	リカバリー肩タッチ ※肩の力を抜いて 肩甲骨を寄せて	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	指先引きずって ※肘を引き上げて 肩甲骨を寄せて	200	0:06:00
Swim	200	×	3	1	3' 15"	ドリル意識して フォーミング	600	0:09:45
Swim	50	×	2	6	1' 00"	フォーミング	600	0:12:00
	50	×	2	6	0' 40"	スピードアップ 繰り返し	600	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:55:45

テクニック

筋持久力

スピード

20\_10\_26

(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(ショート)

●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	×	6	1	1' 50"	チョイス	600	0:11:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	リカバリー肩タッチ ※肩の力を抜いて 肩甲骨を寄せて	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	指先引きずって ※肘を引き上げて 肩甲骨を寄せて	200	0:06:00
Swim	200	×	3	1	3' 30"	ドリル意識して フォーミング	600	0:10:30
Swim	50	×	2	6	1' 00"	フォーミング	600	0:12:00
	50	×	1	6	0' 40"	スピードアップ	300	0:04:00
	50	×	1	6	0' 45"	ダッシュ 繰り返し	300	0:04:30
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\_26  
(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(ショート)
- 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	×	5	1	2' 00"	チョイス	500	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	リカバリー肩タッチ ※肩の力を抜いて 肩甲骨を寄せて	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	指先引きずって ※肘を引き上げて 肩甲骨を寄せて	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 50"	ドリル意識して フォーミング	400	0:07:40
Swim	50	×	2	5	1' 10"	フォーミング	500	0:11:40
	50	×	3	5	0' 50"	スピードアップ 繰り返し	750	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:56:50

テクニック

筋持久力

スピード

20\_10\_26

(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(ショート)

●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' 10"	チョイス	600	0:13:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	リカバリー肩タッチ ※肩の力を抜いて 肩甲骨を寄せて	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	指先引きずって ※肘を引き上げて 肩甲骨を寄せて	200	0:06:40
Swim	200	×	2	1	4' 10"	ドリル意識して フォーミング	400	0:08:20
Swim	50	×	2	4	1' 20"	フォーミング	400	0:10:40
	50	×	2	4	1' 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							2300	0:56:20

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_10\_26  
(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(ショート)
- 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	×	4	1	2' 30"	チョイス	400	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	リカバリー肩タッチ ※肩の力を抜いて 肩甲骨を寄せて	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	指先引きずって ※肘を引き上げて 肩甲骨を寄せて	200	0:06:40
Swim	200	×	2	1	4' 30"	ドリル意識して フォーミング	400	0:09:00
Swim	50	×	2	4	1' 30"	フォーミング	400	0:12:00
	50	×	2	4	1' 10"	スピードアップ 繰り返し	400	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:56:40