

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_10\_28  
(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"	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	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"	フォーミング 繰り返し	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\_28  
(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"	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	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	2'55"	スピードアップ	800	0:11:40
	200	×	1	4	3'20"	フォーミング 繰り返し	800	0:13:20
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\_28  
(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"	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	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	3'10"	スピードアップ	800	0:12:40
	200	×	1	4	3'40"	フォーミング 繰り返し	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:57:20

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_10\_28  
(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	×	6	1	1'05"	チョイス	300	0:06:30
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	100	×	3	1	1'55"	ドリル意識して フォーミング	300	0:05:45
Swim	200	×	1	4	3'40"	スピードアップ	800	0:14:40
	200	×	1	4	4'00"	フォーミング	800	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:57:55

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_10\_28  
(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' 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	100	×	4	1	2' 05"	ドリル意識して フォーミング	400	0:08:20
Swim	200	×	1	3	3' 50"	スピードアップ	600	0:11:30
	200	×	1	3	4' 20"	フォーミング	600	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:56:10

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_10\_28  
(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"	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	100	×	6	1	2' 15"	ドリル意識して フォーミング	600	0:13:30
Swim	200	×	1	2	4' 15"	スピードアップ	400	0:08:30
	200	×	1	2	4' 45"	フォーミング	400	0:09:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:50