

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_11\_30  
(月)



【テーマ】

- 泳ぎこみ+スピードアップ
- 動作確認
- スピード

●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	×	6	1	1'50"	チョイス	600	0:11:00
Drill	25	×	8	1	0'40"	キャッチアップ 入水前ストップ ※前に手を止めて 一度ストップ	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0'40"	グライドキック6回+2ストローク ※キック6回して 6ビートクロール	200	0:05:20
Swim	100	×	4	1	1'25"	ドリル意識して フォーミング	400	0:05:40
Swim	25	×	8	1	0'50"	奇数 キャッチアップ+キックハード 偶数 ヘッドアップハード12.5 スイム12.5(イージー)	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	1'40"	1'20"以内で	800	0:13:20
Swim	50	×	6	1	1'00"	6ストロークスイム 6ストロークハード 繰り返し/25mでリセット	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:56:20

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_11\_30  
(月)



【テーマ】

- 泳ぎこみ+スピードアップ
- 動作確認
- スピード

●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"	キャッチアップ 入水前ストップ ※前に手を止めて 一度ストップ	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	グライドキック6回+2ストローク ※キック6回して 6ビートクロール	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1'35"	ドリル意識して フォーミング	400	0:06:20
Swim	25	×	8	1	0'50"	奇数 キャッチアップ+キックハード 偶数 ヘッドアップハード12.5 スイム12.5(イージー)	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	1'45"	1'25"以内で	600	0:10:30
Swim	50	×	8	1	1'00"	6ストロークスイム 6ストロークハード 繰り返し/25mでリセット	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:57:30

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_11\_30  
(月)



【テーマ】

- 泳ぎこみ+スピードアップ
- 動作確認
- スピード

●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"	キャッチアップ 入水前ストップ ※前に手を止めて 一度ストップ	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	グライドキック6回+2ストローク ※キック6回して 6ビートクロール	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	25	×	8	1	0'50"	奇数 キャッチアップ+キックハード 偶数 ヘッドアップハード12.5 スイム12.5(イージー)	200	0:06:40
Swim	100	×	5	1	1'50"	1'30"以内で	500	0:09:10
Swim	50	×	8	1	1'00"	6ストロークスイム 6ストロークハード 繰り返し/25回でリセット	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:30

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_11\_30  
(月)



【テーマ】

- 泳ぎこみ+スピードアップ
- 動作確認
- スピード

●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"	キャッチアップ 入水前ストップ ※前に手を止めて 一度ストップ	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	グライドキック6回+2ストローク ※キック6回して 6ビートクロール	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1'50"	ドリル意識して フォーミング	400	0:07:20
Swim	25	×	8	1	0'50"	奇数 キャッチアップ+キックハード 偶数 ヘッドアップハード12.5 スイム12.5(イージー)	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	2'00"	1'40"以内で	400	0:08:00
Swim	50	×	6	1	1'05"	6ストロークスイム 6ストロークハード 繰り返し/25mでリセット	300	0:06:30
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:30

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_11\_30  
(月)



【テーマ】

- 泳ぎこみ+スピードアップ
- 動作確認
- スピード

●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	×	5	1	2' 10"	チョイス	500	0:10:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ 入水前ストップ ※前に手を止めて 一度ストップ	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	グライドキック6回+2ストローク ※キック6回して 6ビートクロール	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	25	×	8	1	0' 50"	奇数 キャッチアップ+キックハード 偶数 ヘッドアップハード12.5 スイム12.5(イージー)	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	2' 15"	1' 55"以内で	400	0:09:00
Swim	50	×	4	1	1' 10"	6ストロークスイム 6ストロークハード 繰り返し/25mでリセット	200	0:04:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:50

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_11\_30  
(月)



【テーマ】

- 泳ぎこみ+スピードアップ
- 動作確認
- スピード

●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"	キャッチアップ 入水前ストップ ※前に手を止めて 一度ストップ	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	グライドキック6回+2ストローク ※キック6回して 6ビートクロール	200	0:07:20
Swim	100	×	3	1	2' 15"	ドリル意識して フォーミング	300	0:06:45
Swim	25	×	6	1	1' 00"	奇数 キャッチアップ+キックハード 偶数 ヘッドアップハード12.5 スイム12.5(イージー)	150	0:06:00
Swim	100	×	4	1	2' 30"	2' 10"以内で	400	0:10:00
Swim	50	×	4	1	1' 20"	6ストロークスイム 6ストロークハード 繰り返し/25回でリセット	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:55:05