

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_12\_07  
(月)



【テーマ】

- 泳ぎこみ+スピードアップ
- 動作確認
- 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	×	6	1	1' 50"	チョイス	600	0:11:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	サイドキック+キャッチスカーリング ※片手スカーリング 奇数右 偶数左	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	フィストスイム(げんこつ) ※手首が曲がらないように	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 00"	ドリル意識して フォーミング	200	0:03:00
Swim	100	×	8	2	1' 20"	一定ペースで レスト60"	1600	0:21:20
Swim	50	×	4	2	0' 40"	一定ペースで レスト60"	400	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	0:54:20

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_12\_07  
(月)



【テーマ】

- 泳ぎこみ+スピードアップ
- 動作確認
- 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"	サイドキック+キャッチスカーリング ※片手スカーリング 奇数右 偶数左	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィストスイム(げんこつ) ※手首が曲がらないように	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 00"	ドリル意識して フォーミング	200	0:03:00
Swim	100	×	7	2	1' 30"	一定ペースで レスト60"	1400	0:21:00
Swim	50	×	8	1	0' 45"	一定ペースで	400	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:56:00

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_12\_07  
(月)



【テーマ】

- 泳ぎこみ+スピードアップ
- 動作確認
- 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"	サイドキック+キャッチスカーリング ※片手スカーリング 奇数右 偶数左	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィストスイム(げんこつ) ※手首が曲がらないように	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"	ドリル意識して フォーミング	200	0:03:30
Swim	100	×	5	3	1' 35"	一定ペースで レスト60"	1500	0:23:45
Swim	50	×	6	1	0' 45"	一定ペースで	300	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:57:45

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_12\_07  
(月)



【テーマ】

- 泳ぎこみ+スピードアップ
- 動作確認
- 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	×	6	1	2' 00"	チョイス	600	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック+キャッチスカーリング ※片手スカーリング 奇数右 偶数左	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィストスイム(げんこつ) ※手首が曲がらないように	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 50"	ドリル意識して フォーミング	200	0:03:50
Swim	100	×	10	1	1' 50"	一定ペースで	1000	0:18:20
Swim	50	×	8	1	0' 50"	一定ペースで	400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:50

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_12\_07  
(月)



【テーマ】

- 泳ぎこみ+スピードアップ
- 動作確認
- 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	×	5	1	2' 10"	チョイス	500	0:10:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	サイドキック+キャッチスカーリング ※片手スカーリング 奇数右 偶数左	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィストスイム(げんこつ) ※手首が曲がらないように	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 10"	ドリル意識して フォーミング	200	0:04:10
Swim	100	×	8	1	2' 00"	一定ペースで	800	0:16:00
Swim	50	×	8	1	1' 00"	一定ペースで	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:20

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_12\_07  
(月)



【テーマ】

- 泳ぎこみ+スピードアップ
- 動作確認
- 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	0'55"	サイドキック+キャッチスカーリング ※片手スカーリング 奇数右 偶数左	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0'55"	フィストスイム(げんこつ) ※手首が曲がらないように	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4'30"	ドリル意識して フォーミング	200	0:04:30
Swim	100	×	7	1	2'15"	一定ペースで	700	0:15:45
Swim	50	×	6	1	1'10"	一定ペースで	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:55