

テクニック

筋持久力

スピード  
21\_01\_13  
(水)



【テーマ】

- 泳ぎこみ+スピードアップ
- キャッチ動作+姿勢意識
- 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	400	×	1	1	7'00"	チョイス	400	0:07:00
Swim	200	×	6	1	2'45"	一定ペース ストローク数チェック	1200	0:16:30
Drill	25	×	8	1	0'40"	ドッグパドル	200	0:05:20
Drill+SWIM	50	×	8	1	0'50"	プルブイ足首+キャッチアップ ※フラットな姿勢を意識して	400	0:06:40
Swim	200	×	1	1	2'50"	ドリル意識して フォーミング	200	0:02:50
Swim	25	×	8	1	0'45"	奇数 キャッチアップ+キックハード 偶数 バタフライの手 クロールのキックハード	200	0:06:00
Swim	50	×	8	1	0'50"	4ストロークスイム 6ストロークハード/繰り返し	400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:54:00

テクニック

筋持久力

スピード  
21\_01\_13  
(水)



【テーマ】

- 泳ぎこみ+スピードアップ
- キャッチ動作+姿勢意識
- スピード

●目標設定タイム 50=40秒 100=1'20秒

**B**

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	7' 30"	チョイス	400	0:07:30
Swim	200	×	5	1	3' 05"	一定ペース ストローク数チェック	1000	0:15:25
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドッグパドル	200	0:06:00
Drill+SWIM	50	×	8	1	0' 50"	プルブイ足首+キャッチアップ ※フラットな姿勢を意識して	400	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 15"	ドリル意識して フォーミング	200	0:03:15
Swim	25	×	8	1	0' 45"	奇数 キャッチアップ+キックハード 偶数 バタフライの手 クロールのキックハード	200	0:06:00
Swim	50	×	8	1	0' 55"	4ストロークスイム 6ストロークハード/繰り返し	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:55:10

テクニック

筋持久力

スピード

21\_01\_13

(水)



【テーマ】

- 泳ぎこみ+スピードアップ
- キャッチ動作+姿勢意識
- スピード

●目標設定タイム 50=40秒 100=1'20秒

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	1	1	7' 30"	チョイス	400	0:07:30
Swim	200	×	4	1	3' 20"	一定ペース ストローク数チェック	800	0:13:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドッグパドル	200	0:06:00
Drill+SWIM	50	×	8	1	0' 55"	プルブイ足首+キャッチアップ ※フラットな姿勢を意識して	400	0:07:20
Swim	200	×	1	1	3' 30"	ドリル意識して フォーミング	200	0:03:30
Swim	25	×	8	1	0' 45"	奇数 キャッチアップ+キックハード 偶数 バタフライの手 クロールのキックハード	200	0:06:00
Swim	50	×	8	1	0' 55"	4ストロークスイム 6ストロークハード/繰り返し	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:54:00

テクニック

筋持久力

スピード  
21\_01\_13  
(水)



【テーマ】

- 泳ぎこみ+スピードアップ
- キャッチ動作+姿勢意識
- スピード

●目標設定タイム 50=40秒 100=1' 20秒

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	8' 00"	チョイス	400	0:08:00
Swim	200	×	4	1	3' 45"	一定ペース ストローク数チェック	800	0:15:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドッグパドル	200	0:06:00
Drill+SWIM	50	×	8	1	1' 00"	プルブイ足首+キャッチアップ ※フラットな姿勢を意識して	400	0:08:00
Swim	200	×	1	1	4' 00"	ドリル意識して フォーミング	200	0:04:00
Swim	25	×	8	1	0' 45"	奇数 キャッチアップ+キックハード 偶数 バタフライの手 クロールのキックハード	200	0:06:00
Swim	50	×	6	1	1' 05"	4ストロークスイム 6ストロークハード/繰り返し	300	0:06:30
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  
21\_01\_13  
(水)



【テーマ】

- 泳ぎこみ+スピードアップ
- キャッチ動作+姿勢意識
- スピード

●目標設定タイム 50=40秒 100=1'20秒

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	300	×	1	1	6'30"	チョイス	300	0:06:30
Swim	200	×	3	1	4'05"	一定ペース ストローク数チェック	600	0:12:15
Drill	25	×	8	1	0'50"	ドッグパドル	200	0:06:40
Drill+SWIM	50	×	8	1	1'10"	プルブイ足首+キャッチアップ ※フラットな姿勢を意識して	400	0:09:20
Swim	200	×	1	1	4'10"	ドリル意識して フォーミング	200	0:04:10
Swim	25	×	8	1	0'50"	奇数 キャッチアップ+キックハード 偶数 バタフライの手 クロールのキックハード	200	0:06:40
Swim	50	×	6	1	1'10"	4ストロークスイム 6ストロークハード/繰り返し	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:35

テクニック

筋持久力

スピード  
21\_01\_13  
(水)



【テーマ】

- 泳ぎこみ+スピードアップ
- キャッチ動作+姿勢意識
- スピード

●目標設定タイム 50=40秒 100=1'20秒

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	300	×	1	1	6'40"	チョイス	300	0:06:40
Swim	200	×	3	1	4'30"	一定ペース ストローク数チェック	600	0:13:30
Drill	25	×	8	1	0'55"	ドッグパドル	200	0:07:20
Drill+SWIM	50	×	8	1	1'20"	プルブイ足首+キャッチアップ ※フラットな姿勢を意識して	400	0:10:40
Swim	200	×	1	1	4'20"	ドリル意識して フォーミング	200	0:04:20
Swim	25	×	6	1	0'50"	奇数 キャッチアップ+キックハード 偶数 バタフライの手 クロールのキックハード	150	0:05:00
Swim	50	×	4	1	1'20"	4ストロークスイム 6ストロークハード/繰り返し	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:55:50