

【テーマ】

- キャッチの感覚
- キック動作
- スピード



A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ストレッチ(キック中心) ● ペアストレッチ ● 補強		
W-up	50	×	8	1	1' 00"	ゆっくり	400	0:08:00
Kick	25	×	8	1	1' 00"	板キック ※まずはリラックスして	200	0:08:00
Swim	100	×	8	1	1' 45"	6ストロークスイム8ストロークハード 繰り返し ※25回でリセット ストローク数でしっかりと切り替えを	800	0:14:00
Kick	25	×	6	1	0' 45"	板キック ※スピードをあげて	150	0:04:30
Main-S	75	×	10	1	1' 20"	奇数 25ハード50スイム 偶数 50スイム25ハード ※スイムとハードでしっかりと切り替えを	750	0:13:20
P+S	100	×	2	1	1' 40"	1/5呼吸 フォームチェック	200	0:03:20
Kick	25	×	4	1	0' 30"	板キック ※スピードMAX	100	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:10

【テーマ】

- キャッチの感覚
- キック動作
- スピード



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ストレッチ(キック中心) ● ペアストレッチ ● 補強		
W-up	50	×	8	1	1' 05"	ゆっくり	400	0:08:40
Kick	25	×	8	1	1' 00"	板キック ※まずはリラックスして	200	0:08:00
Swim	100	×	8	1	1' 55"	6ストロークスイム8ストロークハード 繰り返し ※25回でリセット ストローク数でしっかりと切り替えを	800	0:15:20
Kick	25	×	6	1	0' 50"	板キック ※スピードをあげて	150	0:05:00
Main-S	75	×	8	1	1' 30"	奇数 25ハード50スイム 偶数 50スイム25ハード ※スイムとハードでしっかりと切り替えを	600	0:12:00
P+S	100	×	1	1	1' 50"	1/5呼吸 フォームチェック	100	0:01:50
Kick	25	×	4	1	0' 30"	板キック ※スピードMAX	100	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:55:50

スタミナ

筋持久力

スピード

15\_05\_20

(水)

【テーマ】

●キャッチの感覚

●キック動作

●スピード



## C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ストレッチ(キック中心) ● ペアストレッチ ● 補強		
W-up	50	×	8	1	1' 10"	ゆっくり	400	0:09:20
Kick	25	×	6	1	1' 00"	板キック ※まずはリラックスして	150	0:06:00
Swim	100	×	7	1	2' 05"	6ストロークスイム8ストロークハード 繰り返し ※25mでリセット ストローク数でしっかりと切り替えを	700	0:14:35
Kick	25	×	6	1	0' 50"	板キック ※スピードをあげて	150	0:05:00
Main-S	75	×	8	1	1' 40"	奇数 25ハード50スイム 偶数 50スイム25ハード ※スイムとハードでしっかりと切り替えを	600	0:13:20
P+S	100	×	1	1	2' 00"	1/5呼吸 フォームチェック	100	0:02:00
Kick	25	×	4	1	0' 40"	板キック ※スピードMAX	100	0:02:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:55

【テーマ】

- キャッチの感覚
- キック動作
- スピード



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】			<ul style="list-style-type: none"> <li>● ストレッチ(キック中心)</li> <li>● ペアストレッチ</li> <li>● 補強</li> </ul>					
W-up	50	×	6	1	1' 15"	ゆっくり	300	0:07:30
Kick	25	×	6	1	1' 10"	板キック ※まずはリラックスして	150	0:07:00
Swim	100	×	6	1	2' 15"	6ストロークスイム8ストロークハード 繰り返し ※25mでリセット ストローク数でしっかりと切り替えを	600	0:13:30
Kick	25	×	6	1	1' 00"	板キック ※スピードをあげて	150	0:06:00
Main-S	75	×	8	1	1' 45"	奇数 25ハード50スイム 偶数 50スイム25ハード ※スイムとハードでしっかりと切り替えを	600	0:14:00
P+S	100	×	1	1	2' 10"	1/5呼吸 フォームチェック	100	0:02:10
Kick	25	×	4	1	0' 50"	板キック ※スピードMAX	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2100</b>	<b>0:56:30</b>

スタミナ

筋持久力

スピード

15\_05\_20

(水)

【テーマ】

●キャッチの感覚

●キック動作

●スピード



## E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】			<ul style="list-style-type: none"> <li>● ストレッチ(キック中心)</li> <li>● ペアストレッチ</li> <li>● 補強</li> </ul>					
W-up	50	×	6	1	1' 20"	ゆっくり	300	0:08:00
Kick	25	×	6	1	1' 10"	板キック ※まずはリラックスして	150	0:07:00
Swim	100	×	5	1	2' 30"	6ストロークスイム8ストロークハード 繰り返し ※25回でリセット ストローク数でしっかりと切り替えを	500	0:12:30
Kick	25	×	6	1	1' 00"	板キック ※スピードをあげて	150	0:06:00
Main-S	75	×	8	1	1' 50"	奇数 25ハード50スイム 偶数 50スイム25ハード ※スイムとハードでしっかりと切り替えを	600	0:14:40
P+S	100	×	1	1	2' 20"	1/5呼吸 フォームチェック	100	0:02:20
Kick	25	×	4	1	0' 50"	板キック ※スピードMAX	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2000</b>	<b>0:56:50</b>

スタミナ

筋持久力

スピード

15\_05\_20

(水)

【テーマ】

●キャッチの感覚

●キック動作

●スピード



## F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ストレッチ(キック中心) ● ペアストレッチ ● 補強		
W-up	50	×	6	1	1' 30"	ゆっくり	300	0:09:00
Kick	25	×	4	1	1' 10"	板キック ※まずはリラックスして	100	0:04:40
Swim	100	×	5	1	2' 40"	6ストロークスイム8ストロークハード 繰り返し ※25分でリセット ストローク数でしっかりと切り替えを	500	0:13:20
Kick	25	×	4	1	1' 00"	板キック ※スピードをあげて	100	0:04:00
Main-S	75	×	8	1	2' 00"	奇数 25ハード50スイム 偶数 50スイム25ハード ※スイムとハードでしっかりと切り替えを	600	0:16:00
P+S	100	×	1	1	2' 30"	1/5呼吸 フォームチェック	100	0:02:30
Kick	25	×	4	1	0' 50"	板キック ※スピードMAX	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:55:50