

スピード

変化

スタミナ

15_06_29

(月)

【テーマ】

●インターバル(ショート)

●スピードアップ

●キック意識



A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	75	×	6	1	1' 40"		クロール25 平泳ぎ25 クロール25	450	0:10:00
Drill-K	200	×	2	1	4' 00"		グライドキック25 スイム25 ※キックを使いフラットな姿勢を	400	0:08:00
Main-S①	25	×	2	4	0' 20"	強	トップスピード！！	200	0:02:40
	25	×	2	4	0' 50"	弱	ゆっくりスイム 繰り返し	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 00"		ゆっくり 泳ぎながら心拍整えて	200	0:04:00
Drill-K	50	×	8	1	1' 10"		板クロール ※キャッチ・フィニッシュ丁寧に	400	0:09:20
Main-S②	75	×	8	1	1' 30"		スイム25 ハード25 スイム25 ※メリハリをしっかりと！	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2550	0:55:40

スピード

変化

スタミナ

15_06_29

(月)

【テーマ】

●インターバル(ショート)

●スピードアップ

●キック意識



B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ							
W-up	75	×	6	1	1' 40"		クロール25 平泳ぎ25 クロール25	450	0:10:00
Drill-K	200	×	2	1	4' 00"		グライドキック25 スイム25 ※キックを使いフラットな姿勢を	400	0:08:00
Main-S①	25	×	2	4	0' 20"	強	トップスピード！！	200	0:02:40
	25	×	2	4	0' 50"	弱	ゆっくりスイム 繰り返し	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 10"		ゆっくり 泳ぎながら心拍整えて	200	0:04:20
Drill-K	50	×	8	1	1' 10"		板クロール ※キャッチ・フィニッシュ丁寧に	400	0:09:20
Main-S②	75	×	8	1	1' 30"		スイム25 ハード25 スイム25 ※メリハリをしっかり！	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2550	0:56:00

スピード

変化

スタミナ

15_06_29

(月)

【テーマ】

●インターバル(ショート)

●スピードアップ

●キック意識



C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	75	×	6	1	1' 45"		クロール25 平泳ぎ25 クロール25	450	0:10:30
Drill-K	200	×	2	1	4' 10"		グライドキック25 スイム25 ※キックを使いフラットな姿勢を	400	0:08:20
Main-S①	25	×	2	4	0' 25"	強	トップスピード！！	200	0:03:20
	25	×	2	4	0' 55"	弱	ゆっくりスイム 繰り返し	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 15"		ゆっくり 泳ぎながら心拍整えて	100	0:02:15
Drill-K	50	×	6	1	1' 15"		板クロール ※キャッチ・フィニッシュ丁寧に	300	0:07:30
Main-S②	75	×	8	1	1' 40"		スイム25 ハード25 スイム25 ※メリハリをしっかりと！	600	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2350	0:55:35

スピード

変化

スタミナ

15_06_29

(月)

【テーマ】

●インターバル(ショート)

●スピードアップ

●キック意識



D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	75	×	4	1	1' 50"		クロール25 平泳ぎ25 クロール25	300	0:07:20
Drill-K	200	×	2	1	4' 30"		グライドキック25 スイム25 ※キックを使いフラットな姿勢を	400	0:09:00
Main-S①	25	×	2	4	0' 25"	強	トップスピード！！	200	0:03:20
	25	×	2	4	0' 55"	弱	ゆっくりスイム 繰り返し	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 15"		ゆっくり 泳ぎながら心拍整えて	100	0:02:15
Drill-K	50	×	6	1	1' 20"		板クロール ※キャッチ・フィニッシュ丁寧に	300	0:08:00
Main-S②	75	×	8	1	1' 50"		スイム25 ハード25 スイム25 ※メリハリをしっかりと！	600	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2200	0:54:55

スピード

変化

スタミナ

15_06_29

(月)

【テーマ】

●インターバル(ショート)

●スピードアップ

●キック意識



E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	75	×	4	1	2' 00"		クロール25 平泳ぎ25 クロール25	300	0:08:00
Drill-K	200	×	1	1	5' 20"		グライドキック25 スイム25 ※キックを使いフラットな姿勢を	200	0:05:20
Main-S①	25	×	2	4	0' 30"	強	トップスピード！！	200	0:04:00
	25	×	2	4	1' 00"	弱	ゆっくりスイム 繰り返し	200	0:08:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"		ゆっくり 泳ぎながら心拍整えて	100	0:02:30
Drill-K	50	×	4	1	1' 30"		板クロール ※キャッチ・フィニッシュ丁寧に	200	0:06:00
Main-S②	75	×	8	1	2' 10"		スイム25 ハード25 スイム25 ※メリハリをしっかりと！	600	0:17:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1900	0:54:10

スピード

変化

スタミナ

15_06_29

(月)

【テーマ】

●インターバル(ショート)

●スピードアップ

●キック意識



F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	75	×	4	1	2' 10"		クロール25 平泳ぎ25 クロール25	300	0:08:40
Drill-K	200	×	1	1	5' 40"		グライドキック25 スイム25 ※キックを使いフラットな姿勢を	200	0:05:40
Main-S①	25	×	2	3	0' 30"	強	トップスピード！！	150	0:03:00
	25	×	2	3	1' 00"	弱	ゆっくりスイム 繰り返し	150	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"		ゆっくり 泳ぎながら心拍整えて	100	0:02:30
Drill-K	50	×	7	1	1' 40"		板クロール ※キャッチ・フィニッシュ丁寧に	350	0:11:40
Main-S②	75	×	6	1	2' 20"		スイム25 ハード25 スイム25 ※メリハリをしっかりと！	450	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1800	0:54:30