

スタミナ

スピード

実践

15\_09\_16

(水)



【テーマ】

●実戦

●ヘッドアップの確認

## A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 10"	12.5グライドキック 残りスイム	400	0:08:40
Kick	25	×	8	1	0' 45"	12.5ゆっくりキック 12.5ハードキック ※動きを変えずにスピード変化	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30
Swim	200	×	3	1	3' 40"	1/5呼吸で4回目で前を向く ※入水した手と同時に前を向き掻きながら横を向いて呼吸	600	0:11:00
Main-S①	900	×	1	1	15' 00"	15分間泳 コースロープ外して プール全部を使って	900	0:15:00
Kick	25	×	4	1	1' 30"	抵抗キック ファイト！！	100	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:53:10

スタミナ

スピード

実践

15\_09\_16

(水)



【テーマ】

●実戦

●ヘッドアップの確認

## B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	4	1	2' 15"	12.5グライドキック 残りスイム	400	0:09:00
Kick	25	×	8	1	0' 45"	12.5ゆっくりキック 12.5ハードキック ※動きを変えずにスピード変化	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング	200	0:03:40
Swim	200	×	3	1	3' 50"	1/5呼吸で4回目で前を向く ※入水した手と同時に前を向き掻きながら横を向いて呼吸	600	0:11:30
Main-S①	850	×	1	1	15' 00"	15分間泳 コースロープ外して プール全部を使って	850	0:15:00
Kick	25	×	4	1	1' 30"	抵抗キック ファイト！！	100	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:54:10

スタミナ

スピード

実践

15\_09\_16

(水)



【テーマ】

●実戦

●ヘッドアップの確認

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 20"	12.5グライドキック 残りスイム	400	0:09:20
Kick	25	×	8	1	0' 50"	12.5ゆっくりキック 12.5ハードキック ※動きを変えずにスピード変化	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Swim	200	×	3	1	4' 10"	1/5呼吸で4回目で前を向く ※入水した手と同時に前を向き掻きながら横を向いて呼吸	600	0:12:30
Main-S①	800	×	1	1	15' 00"	15分間泳 コースロープ外して プール全部を使って	800	0:15:00
Kick	25	×	4	1	1' 30"	抵抗キック ファイト！！	100	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:30

スタミナ

スピード

実践

15\_09\_16

(水)



【テーマ】

●実戦

●ヘッドアップの確認

## D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 30"	12.5グライドキック 残りスイム	400	0:10:00
Kick	25	×	8	1	0' 55"	12.5ゆっくりキック 12.5ハードキック ※動きを変えずにスピード変化	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
Swim	150	×	3	1	3' 30"	1/5呼吸で4回目で前を向く ※入水した手と同時に前を向き掻きながら横を向いて呼吸	450	0:10:30
Main-S①	700	×	1	1	15' 00"	15分間泳 コースロープ外して プール全部を使って	700	0:15:00
Kick	25	×	4	1	1' 30"	抵抗キック ファイト！！	100	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:54:00

スタミナ

スピード

実践

15\_09\_16

(水)



【テーマ】

●実戦

●ヘッドアップの確認

## E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	3	1	2' 40"	12.5グライドキック 残りスイム	300	0:08:00
Kick	25	×	10	1	1' 00"	12.5ゆっくりキック 12.5ハードキック ※動きを変えずにスピード変化	250	0:10:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング	100	0:02:20
Swim	200	×	2	1	4' 50"	1/5呼吸で4回目で前を向く ※入水した手と同時に前を向き掻きながら横を向いて呼吸	400	0:09:40
Main-S①	600	×	1	1	15' 00"	15分間泳 コースロープ外して プール全部を使って	600	0:15:00
Kick	25	×	4	1	1' 30"	抵抗キック ファイト！！	100	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1850	0:54:00

スタミナ

スピード

実践

15\_09\_16

(水)



【テーマ】

●実戦

●ヘッドアップの確認

## F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	3	1	2' 45"	12.5グライドキック 残りスイム	300	0:08:15
Kick	25	×	8	1	1' 00"	12.5ゆっくりキック 12.5ハードキック ※動きを変えずにスピード変化	200	0:08:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"	フォーミング	100	0:02:30
Swim	200	×	2	1	5' 10"	1/5呼吸で4回目で前を向く ※入水した手と同時に前を向き掻きながら横を向いて呼吸	400	0:10:20
Main-S①	550	×	1	1	15' 00"	15分間泳 コースロープ外して プール全部を使って	550	0:15:00
Kick	25	×	4	1	1' 30"	抵抗キック ファイト！！	100	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1750	0:53:05