

スタミナ

筋持久力

スピード  
15\_09\_21  
(月)

【テーマ】

- スピード
- キックのスピードを上げる
- 疲れてきてもスピード維持

## A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	6	1	1' 40"	スイム50 1/3呼吸25	450	0:10:00
Drill	25	×	12	1	0' 40"	奇数 左手板右手クロール 手を開いたり閉じたり 偶数 右手板左手クロール 手を開いたり閉じたり	300	0:08:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30
Kick	50	×	8	1	1' 20"	サークル内で回ろう！	400	0:10:40
Main-S①	25	×	10	1	0' 25"	キック使ってスピード上げて	250	0:04:10
Swim	200	×	1	1	3' 30"	ゆっくり 心拍落として	200	0:03:30
Main-S②	25	×	1	6	0' 30"	7割くらいで	150	0:03:00
	75	×	1	6	1' 10"	がんばろー！！	450	0:07:00
						3セット終わったらレスト60" 1～3セット 4～6セットは続けて		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:52:50

スタミナ

筋持久力

スピード  
15\_09\_21  
(月)

【テーマ】

- スピード
- キックのスピードを上げる
- 疲れてきてもスピード維持

## B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	6	1	1' 45"	スイム50 1/3呼吸25	450	0:10:30
Drill	25	×	12	1	0' 45"	奇数 左手板右手クロール 手を開いたり閉じたり 偶数 右手板左手クロール 手を開いたり閉じたり	300	0:09:00
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング	200	0:03:40
Kick	50	×	8	1	1' 20"	サークル内で回ろう！	400	0:10:40
Main-S①	25	×	8	1	0' 25"	キック使ってスピード上げて	200	0:03:20
Swim	200	×	1	1	3' 40"	ゆっくり 心拍落として	200	0:03:40
Main-S②	25	×	1	6	0' 30"	7割くらいで	150	0:03:00
	75	×	1	6	1' 15"	がんばろー！！	450	0:07:30
						3セット終わったらレスト60" 1～3セット 4～6セットは続けて		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:54:20

スタミナ

筋持久力

スピード  
15\_09\_21  
(月)

【テーマ】

- スピード
- キックのスピードを上げる
- 疲れてきてもスピード維持

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	6	1	1' 50"	スイム50 1/3呼吸25	450	0:11:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手板右手クロール 手を開いたり閉じたり 偶数 右手板左手クロール 手を開いたり閉じたり	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Kick	50	×	8	1	1' 30"	サークル内で回ろう！	400	0:12:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 30"	キック使ってスピード上げて	200	0:04:00
Swim	200	×	1	1	4' 00"	ゆっくり 心拍落として	200	0:04:00
Main-S②	25	×	1	5	0' 30"	7割くらいで	125	0:02:30
	75	×	1	5	1' 20"	がんばろー！！	375	0:06:40
						3セット終わったらレスト60"		
						1～3セット 4～5セットは続けて		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:53:50

スタミナ

筋持久力

スピード  
15\_09\_21  
(月)

【テーマ】

- スピード
- キックのスピードを上げる
- 疲れてきてもスピード維持

## D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	4	1	1' 55"	スイム50 1/3呼吸25	300	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手板右手クロール 手を開いたり閉じたり 偶数 右手板左手クロール 手を開いたり閉じたり	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 15"	フォーミング	200	0:04:15
Kick	50	×	8	1	1' 40"	サークル内で回ろう！	400	0:13:20
Main-S①	25	×	8	1	0' 35"	キック使ってスピード上げて	200	0:04:40
Swim	200	×	1	1	4' 15"	ゆっくり 心拍落として	200	0:04:15
Main-S②	25	×	1	5	0' 30"	7割くらいで	125	0:02:30
	75	×	1	5	1' 30"	がんばろー！！ 3セット終わったらレスト60" 1～3セット 4～5セットは続けて	375	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:53:50

スタミナ

筋持久力

スピード  
15\_09\_21  
(月)

【テーマ】

- スピード
- キックのスピードを上げる
- 疲れてきてもスピード維持

## E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	4	1	2' 00"	スイム50 1/3呼吸25	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 左手板右手クロール 手を開いたり閉じたり 偶数 右手板左手クロール 手を開いたり閉じたり	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 40"	フォーミング	200	0:04:40
Kick	50	×	6	1	1' 45"	サークル内で回ろう！	300	0:10:30
Main-S①	25	×	8	1	0' 35"	キック使ってスピード上げて	200	0:04:40
Swim	200	×	1	1	4' 40"	ゆっくり 心拍落として	200	0:04:40
Main-S②	25	×	1	5	0' 35"	7割くらいで	125	0:02:55
	75	×	1	5	1' 35"	がんばろー！！	375	0:07:55
						3セット終わったらレスト60"		
						1～3セット 4～5セットは続けて		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:53:40

スタミナ

筋持久力

スピード

15\_09\_21

(月)



【テーマ】

- スピード
- キックのスピードを上げる
- 疲れてきてもスピード維持

## F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	4	1	2' 10"	スイム50 1/3呼吸25	300	0:08:40
Drill	25	×	8	1	1' 00"	奇数 左手板右手クロール 手を開いたり閉じたり 偶数 右手板左手クロール 手を開いたり閉じたり	200	0:08:00
Swim	200	×	1	1	4' 55"	フォーミング	200	0:04:55
Kick	50	×	6	1	1' 50"	サークル内で回ろう！	300	0:11:00
Main-S①	25	×	6	1	0' 40"	キック使ってスピード上げて	150	0:04:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:00
Main-S②	25	×	1	5	0' 40"	7割くらいで	125	0:03:20
	75	×	1	5	1' 40"	がんばろー！！ 3セット終わったらレスト60" 1～3セット 4～5セットは続けて	375	0:08:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1850	0:53:15