

スピード

筋持久力

スタミナ

15\_10\_05

(月)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●キック意識

## A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	75	×	6	1	1' 40"		50 <sup>回</sup> スイム 25 <sup>回</sup> 1/3呼吸	450	0:10:00
Kick	50	×	8	1	1' 20"		奇数 板キック 顔しまつて 偶数 グライドキック	400	0:10:40
Swim	200	×	1	1	3' 30"		フォーミング キック意識	200	0:03:30
Main-S①	50	×	8	1	0' 45"		一定ペースで	400	0:06:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"		ゆっくり 心拍落として	100	0:02:40
Kick	25	×	8	1	0' 50"		12.5 <sup>回</sup> ゆっくりキック 12.5 <sup>回</sup> 速くキック ※形を変えずにスピード変化	200	0:06:40
Main-S②	75	×	8	1	1' 10"		一定ペースで	600	0:09:20
Swim	200	×	1	1	3' 30"		1/5呼吸で ゆっくり 大きく	200	0:03:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2650	0:55:20

スピード

筋持久力

スタミナ

15\_10\_05

(月)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●キック意識

## B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	6	1	1' 45"	50 <sup>回</sup> スイム 25 <sup>回</sup> 1/3呼吸	450	0:10:30
Kick	50	×	8	1	1' 30"	奇数 板キック 顔しまって 偶数 グライドキック	400	0:12:00
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング キック意識	200	0:03:40
Main-S①	50	×	6	1	0' 50"	一定ペースで	300	0:05:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:40
Kick	25	×	8	1	0' 50"	12.5 <sup>回</sup> ゆっくりキック 12.5 <sup>回</sup> 速くキック ※形を変えずにスピード変化	200	0:06:40
Main-S②	75	×	6	1	1' 20"	一定ペースで	450	0:08:00
Swim	200	×	1	1	3' 40"	1/5呼吸で ゆっくり 大きく	200	0:03:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:10

スピード

筋持久力

スタミナ

15\_10\_05

(月)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●キック意識

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	75	×	4	1	1' 50"		50 <sup>回</sup> スイム 25 <sup>回</sup> 1/3呼吸	300	0:07:20
Kick	50	×	8	1	1' 30"		奇数 板キック 顔しまって 偶数 グライドキック	400	0:12:00
Swim	200	×	1	1	4' 00"		フォーミング キック意識	200	0:04:00
Main-S①	50	×	6	1	0' 55"		一定ペースで	300	0:05:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"		ゆっくり 心拍落として	100	0:02:40
Kick	25	×	8	1	0' 50"		12.5 <sup>回</sup> ゆっくりキック 12.5 <sup>回</sup> 速くキック ※形を変えずにスピード変化	200	0:06:40
Main-S②	75	×	6	1	1' 25"		一定ペースで	450	0:08:30
Swim	200	×	1	1	4' 00"		1/5呼吸で ゆっくり 大きく	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2250	0:53:40

スピード

筋持久力

スタミナ

15\_10\_05

(月)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●キック意識

## D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	4	1	1' 55"	50 <sup>回</sup> スイム 25 <sup>回</sup> 1/3呼吸	300	0:07:40
Kick	50	×	6	1	1' 40"	奇数 板キック 顔しまつて 偶数 グライドキック	300	0:10:00
Swim	200	×	1	1	4' 15"	フォーミング キック意識	200	0:04:15
Main-S①	50	×	6	1	0' 55"	一定ペースで	300	0:05:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:40
Kick	25	×	8	1	0' 55"	12.5 <sup>回</sup> ゆっくりキック 12.5 <sup>回</sup> 速くキック ※形を変えずにスピード変化	200	0:07:20
Main-S②	75	×	6	1	1' 30"	一定ペースで	450	0:09:00
Swim	200	×	1	1	4' 20"	1/5呼吸で ゆっくり 大きく	200	0:04:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:53:45

スピード

筋持久力

スタミナ

15\_10\_05

(月)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●キック意識

## E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	75	×	4	1	2' 00"		50 <sup>回</sup> スイム 25 <sup>回</sup> 1/3呼吸	300	0:08:00
Kick	50	×	6	1	1' 45"		奇数 板キック 顔しまつて 偶数 グライドキック	300	0:10:30
Swim	200	×	1	1	4' 40"		フォーミング キック意識	200	0:04:40
Main-S①	50	×	6	1	1' 05"		一定ペースで	300	0:06:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"		ゆっくり 心拍落として	100	0:03:00
Kick	25	×	8	1	0' 55"		12.5 <sup>回</sup> ゆっくりキック 12.5 <sup>回</sup> 速くキック ※形を変えずにスピード変化	200	0:07:20
Main-S②	75	×	4	1	1' 45"		一定ペースで	300	0:07:00
Swim	200	×	1	1	4' 30"		1/5呼吸で ゆっくり 大きく	200	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2000	0:54:30

スピード

筋持久力

スタミナ

15\_10\_05

(月)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●キック意識

## F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	4	1	2' 10"	50 <sup>回</sup> スイム 25 <sup>回</sup> 1/3呼吸	300	0:08:40
Kick	50	×	6	1	1' 45"	奇数 板キック 顔しまって 偶数 グライドキック	300	0:10:30
Swim	100	×	1	1	2' 30"	フォーミング キック意識	100	0:02:30
Main-S①	50	×	6	1	1' 15"	一定ペースで	300	0:07:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり 心拍落として	100	0:03:00
Kick	25	×	6	1	1' 00"	12.5 <sup>回</sup> ゆっくりキック 12.5 <sup>回</sup> 速くキック ※形を変えずにスピード変化	150	0:06:00
Main-S②	75	×	4	1	1' 55"	一定ペースで	300	0:07:40
Swim	200	×	1	1	4' 50"	1/5呼吸で ゆっくり 大きく	200	0:04:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1850	0:53:40