

スピード

テクニック

筋持久力  
15\_11\_13  
(金)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作
- キックの形



## B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	2	1	4' 15"	スイム50 板キック50 プル50 スイム50	400	0:08:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	左手前 右手クロール キャッチ動作を左手で補助 右手前 左手クロール キャッチ動作を右手で補助	200	0:06:00
Kick	50	×	8	1	1' 20"	板キック25 板背泳ぎキック25 ※身体がフラットになるように板で支えて	400	0:10:40
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	75	×	8	1	1' 15"	一定ペースで	600	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	イージー	100	0:03:00
Main-S②	50	×	6	2	0' 50"	1セット スイム 2セット パドル・プルブイ レスト60"	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:54:55

スピード

テクニック

筋持久力  
15\_11\_13  
(金)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作
- キックの形



## C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	4' 30"	スイム50 板キック50 プル50 スイム50	400	0:09:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	左手前 右手クロール キャッチ動作を左手で補助 右手前 左手クロール キャッチ動作を右手で補助	150	0:05:00
Kick	50	×	7	1	1' 30"	板キック25 板背泳ぎキック25 ※身体がフラットになるように板で支えて	350	0:10:30
Swim	200	×	1	1	4' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Main-S①	75	×	6	1	1' 25"	一定ペースで	450	0:08:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	イージー	100	0:03:00
Main-S②	50	×	6	2	0' 55"	1セット スイム 2セット パドル・プルブイ レスト60"	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:54:00

スピード

テクニック

筋持久力  
15\_11\_13  
(金)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作
- キックの形



## D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	1	1	4' 50"	スイム50 板キック50 プル50 スイム50	200	0:04:50
Drill	25	×	6	1	0' 50"	左手前 右手クロール キャッチ動作を左手で補助 右手前 左手クロール キャッチ動作を右手で補助	150	0:05:00
Kick	50	×	7	1	1' 40"	板キック25 板背泳ぎキック25 ※身体がフラットになるように板で支えて	350	0:11:40
Swim	200	×	1	1	4' 15"	フォーミング	200	0:04:15
Main-S①	75	×	6	1	1' 40"	一定ペースで	450	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	イージー	100	0:03:00
Main-S②	50	×	6	2	1' 00"	1セット スイム 2セット パドル・プルブイ レスト60"	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:53:45

スピード

テクニック

筋持久力  
15\_11\_13  
(金)

## 【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作
- キックの形



## E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	1	1	5' 10"	スイム50 板キック50 プル50 スイム50	200	0:05:10
Drill	25	×	6	1	0' 55"	左手前 右手クロール キャッチ動作を左手で補助 右手前 左手クロール キャッチ動作を右手で補助	150	0:05:30
Kick	50	×	6	1	1' 45"	板キック25 板背泳ぎキック25 ※身体がフラットになるように板で支えて	300	0:10:30
Swim	200	×	1	1	4' 40"	フォーミング	200	0:04:40
Main-S①	75	×	6	1	1' 50"	一定ペースで	450	0:11:00
Swim	25	×	2	1	0' 45"	イージー	50	0:01:30
Main-S②	50	×	5	2	1' 10"	1セット スイム 2セット パドル・プルブイ レスト60"	500	0:11:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:53:00