



- 【テーマ】
- スピード
 - キックスピードアップ
 - キャッチ動作

テクニック

スピード

スタミナ
15_11_16
(月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	4	1	2' 00"	スイム25 グライドキック25 プル(足固定)25 スイム25	400	0:08:00
Kick	50	×	8	1	1' 20"	板キック25 板背泳ぎキック25	400	0:10:40
Drill-P	25	×	8	1	0' 40"	キャッチスカーリング3秒から一気にフィニッシュへ ※肘を立てた状態でしっかりと水を掴む プルブイ付けて	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング キャッチ意識	200	0:03:30
Main-S①	25	×	8	1	0' 40"	パドル有り プルブイ無し 足の親指付けて ※足が沈まないよに腹筋意識 速いテンポで!	200	0:05:20
Main-S②	25	×	4	3	0' 40"	板キックハード	300	0:08:00
	50	×	4	3	0' 45"	サークルアウトしないように レスト60"	600	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:52:50



【テーマ】

- スピード
- キックスピードアップ
- キャッチ動作

テクニック

スピード

スタミナ
15_11_16
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	4	1	2' 15"	スイム25 グライドキック25 プル(足固定)25 スイム25	400	0:09:00
Kick	50	×	8	1	1' 20"	板キック25 板背泳ぎキック25	400	0:10:40
Drill-P	25	×	8	1	0' 40"	キャッチスカーリング3秒から一気にフィニッシュへ ※肘を立てた状態でしっかりと水を掴む プルブイ付けて	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング キャッチ意識	200	0:03:40
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	パドル有り プルブイ無し 足の親指付けて ※足が沈まないよに腹筋意識 速いテンポで!	200	0:06:00
Main-S②	25	×	4	3	0' 40"	板キックハード	300	0:08:00
	50	×	3	3	0' 50"	サークルアウトしないように レスト60"	450	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:53:10



- 【テーマ】
- スピード
 - キックスピードアップ
 - キャッチ動作

テクニック

スピード

スタミナ
15_11_16
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	4	1	2' 20"	スイム25 グライドキック25 プル(足固定)25 スイム25	400	0:09:20
Kick	50	×	8	1	1' 30"	板キック25 板背泳ぎキック25	400	0:12:00
Drill-P	25	×	8	1	0' 45"	キャッチスカーリング3秒から一気にフィニッシュへ ※肘を立てた状態でしっかりと水を掴む プルブイ付けて	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング キャッチ意識	200	0:03:55
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	パドル有り プルブイ無し 足の親指付けて ※足が沈まないよに腹筋意識 速いテンポで!	200	0:06:00
Main-S②	25	×	4	2	0' 45"	板キックハード	200	0:06:00
	50	×	4	2	0' 55"	サークルアウトしないように レスト60"	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:53:35



【テーマ】

- スピード
- キックスピードアップ
- キャッチ動作

テクニック

スピード

スタミナ
15_11_16
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	3	1	2' 20"	スイム25 グライドキック25 プル(足固定)25 スイム25	300	0:07:00
Kick	50	×	8	1	1' 30"	板キック25 板背泳ぎキック25	400	0:12:00
Drill-P	25	×	8	1	0' 50"	キャッチスカーリング3秒から一気にフィニッシュへ ※肘を立てた状態でしっかりと水を掴む プルブイ付けて	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 10"	フォーミング キャッチ意識	200	0:04:10
Main-S①	25	×	8	1	0' 50"	パドル有り プルブイ無し 足の親指付けて ※足が沈まないよに腹筋意識 速いテンポで!	200	0:06:40
Main-S②	25	×	4	2	0' 45"	板キックハード	200	0:06:00
	50	×	4	2	1' 00"	サークルアウトしないように レスト60"	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:53:30



【テーマ】

- スピード
- キックスピードアップ
- キャッチ動作

テクニック

スピード

スタミナ
15_11_16
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	3	1	2' 30"	スイム25 グライドキック25 プル(足固定)25 スイム25	300	0:07:30
Kick	50	×	8	1	1' 40"	板キック25 板背泳ぎキック25	400	0:13:20
Drill-P	25	×	6	1	0' 55"	キャッチスカーリング3秒から一気にフィニッシュへ ※肘を立てた状態でしっかりと水を掴む プルブイ付けて	150	0:05:30
Swim	150	×	1	1	3' 30"	フォーミング キャッチ意識	150	0:03:30
Main-S①	25	×	8	1	0' 55"	パドル有り プルブイ無し 足の親指付けて ※足が沈まないよに腹筋意識 速いテンポで!	200	0:07:20
Main-S②	25	×	4	2	0' 50"	板キックハード	200	0:06:40
	50	×	3	2	1' 05"	サークルアウトしないように レスト60"	300	0:06:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1800	0:53:20



【テーマ】

- スピード
- キックスピードアップ
- キャッチ動作

テクニック

スピード

スタミナ
15_11_16
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	2	1	2' 40"	スイム25 グライドキック25 プル(足固定)25 スイム25	200	0:05:20
Kick	50	×	7	1	1' 45"	板キック25 板背泳ぎキック25	350	0:12:15
Drill-P	25	×	6	1	0' 55"	キャッチスカーリング3秒から一気にフィニッシュへ ※肘を立てた状態でしっかりと水を掴む プルブイ付けて	150	0:05:30
Swim	150	×	1	1	3' 45"	フォーミング キャッチ意識	150	0:03:45
Main-S①	25	×	8	1	1' 00"	パドル有り プルブイ無し 足の親指付けて ※足が沈まないよに腹筋意識 速いテンポで!	200	0:08:00
Main-S②	25	×	4	2	0' 50"	板キックハード	200	0:06:40
	50	×	3	2	1' 15"	サークルアウトしないように レスト60"	300	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1650	0:52:00