

テクニック

筋持久力

スピード
15_11_18
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フラットな姿勢
- キック強化

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	7' 30"	ゆっくり リラックス	400	0:07:30
Kick	50	×	8	1	1' 20"	板キック25 板背泳ぎキック25	400	0:10:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	5秒間グライドキック右手右呼吸 5秒間グライドキック左手左呼吸 ※左右対称にフラットを意識	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 30"	姿勢意識	200	0:03:30
Main-S①	50	×	12	1	0' 45"	一定ペースで	600	0:09:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	イージー	100	0:02:40
Main-S②	25	×	12	1	0' 25"	一定ペースで	300	0:05:00
Swim	25	×	4	1	0' 30"	IM 1本ずつ	100	0:02:00
Kick	25	×	4	1	1' 30"	板沈めて手は真下に真っ直ぐ ※フラットな姿勢作り	100	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:54:40

テクニック

筋持久力

スピード
15_11_18
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フラットな姿勢
- キック強化

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	7' 45"	ゆっくり リラックス	400	0:07:45
Kick	50	×	8	1	1' 20"	板キック25 板背泳ぎキック25	400	0:10:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	5秒間グライドキック右手右呼吸 5秒間グライドキック左手左呼吸 ※左右対称にフラットを意識	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 45"	姿勢意識	200	0:03:45
Main-S①	50	×	10	1	0' 50"	一定ペースで	500	0:08:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	イージー	100	0:02:40
Main-S②	25	×	10	1	0' 25"	一定ペースで	250	0:04:10
Swim	25	×	4	1	0' 40"	IM 1本ずつ	100	0:02:40
Kick	25	×	4	1	1' 30"	板沈めて手は真下に真っ直ぐ ※フラットな姿勢作り	100	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:54:20

テクニック

筋持久力

スピード
15_11_18
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フラットな姿勢
- キック強化

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	8' 00"	ゆっくり リラックス	400	0:08:00
Kick	50	×	7	1	1' 30"	板キック25 板背泳ぎキック25	350	0:10:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	5秒間グライドキック右手右呼吸 5秒間グライドキック左手左呼吸 ※左右対称にフラットを意識	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"	姿勢意識	200	0:03:55
Main-S①	50	×	8	1	0' 55"	一定ペースで	400	0:07:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	イージー	100	0:02:40
Main-S②	25	×	10	1	0' 30"	一定ペースで	250	0:05:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	平泳ぎ2本 クロール1本 背泳ぎ1本	100	0:02:40
Kick	25	×	4	1	1' 30"	板沈めて手は真下に真っ直ぐ ※フラットな姿勢作り	100	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:05

テクニック

筋持久力

スピード
15_11_18
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フラットな姿勢
- キック強化

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	8' 20"	ゆっくり リラックス	400	0:08:20
Kick	50	×	7	1	1' 30"	板キック25 板背泳ぎキック25	350	0:10:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	5秒間グライドキック右手右呼吸 5秒間グライドキック左手左呼吸 ※左右対称にフラットを意識	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	4' 05"	姿勢意識	200	0:04:05
Main-S①	50	×	8	1	1' 00"	一定ペースで	400	0:08:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	イージー	100	0:03:00
Main-S②	25	×	8	1	0' 35"	一定ペースで	200	0:04:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	平泳ぎ2本 クロール1本 背泳ぎ1本	100	0:03:00
Kick	25	×	2	1	1' 30"	板沈めて手は真下に真っ直ぐ ※フラットな姿勢作り	50	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:53:35

テクニック

筋持久力

スピード
15_11_18
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フラットな姿勢
- キック強化

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	8' 40"	ゆっくり リラックス	400	0:08:40
Kick	50	×	7	1	1' 40"	板キック25 板背泳ぎキック25	350	0:11:40
Drill	25	×	6	1	0' 50"	5秒間グライドキック右手右呼吸 5秒間グライドキック左手左呼吸 ※左右対称にフラットを意識	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 20"	姿勢意識	200	0:04:20
Main-S①	50	×	8	1	1' 05"	一定ペースで	400	0:08:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	イージー	100	0:03:00
Main-S②	25	×	8	1	0' 40"	一定ペースで	200	0:05:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	平泳ぎ2本 クロール1本 背泳ぎ1本	100	0:03:00
Kick	25	×	2	1	1' 30"	板沈めて手は真下に真っ直ぐ ※フラットな姿勢作り	50	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:40

テクニック

筋持久力

スピード
15_11_18
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フラットな姿勢
- キック強化

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	300	×	1	1	7' 30"	ゆっくり リラックス	300	0:07:30
Kick	50	×	6	1	1' 45"	板キック25 板背泳ぎキック25	300	0:10:30
Drill	25	×	6	1	0' 55"	5秒間グライドキック右手右呼吸 5秒間グライドキック左手左呼吸 ※左右対称にフラットを意識	150	0:05:30
Swim	150	×	1	1	3' 40"	姿勢意識	150	0:03:40
Main-S①	50	×	8	1	1' 15"	一定ペースで	400	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	イージー	100	0:03:00
Main-S②	25	×	8	1	0' 40"	一定ペースで	200	0:05:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	平泳ぎ2本 クロール1本 背泳ぎ1本	100	0:03:00
Kick	25	×	2	1	1' 30"	板沈めて手は真下に真っ直ぐ ※フラットな姿勢作り	50	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1850	0:54:30