



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- ストローク数チェック
- キック強化

テクニック

筋持久力

スタミナ
15_11_25
(水)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Kick	50	×	8	1	1' 20"	板背泳ぎキック25 板キック25	400	0:10:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	12.5 ^本 ノーブレイクロール ※リラックスしてフォームチェック	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 30"	姿勢意識	200	0:03:30
Main-S①	100	×	8	1	1' 45"	ストロークカウントプラス ※25 ^本 ずつストローク数を増やして	800	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	イージー	100	0:02:40
Kick	200	×	2	1	4' 30"	板キック	400	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:10



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- ストローク数チェック
- キック強化

テクニック

筋持久力

スタミナ
15_11_25
(水)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	8	1	1' 05"	チョイス	400	0:08:40
Kick	50	×	6	1	1' 20"	板背泳ぎキック25 板キック25	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	12.5 ^本 ノーブレイクロール ※リラックスしてフォームチェック	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 45"	姿勢意識	200	0:03:45
Main-S①	100	×	7	1	1' 55"	ストロークカウントプラス ※25 ^本 ずつストローク数を増やして	700	0:13:25
Swim	25	×	4	1	0' 40"	イージー	100	0:02:40
Kick	200	×	2	1	5' 00"	板キック	400	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:50



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- ストローク数チェック
- キック強化

テクニック

筋持久力

スタミナ
15_11_25
(水)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	8	1	1' 10"	チョイス	400	0:09:20
Kick	50	×	6	1	1' 30"	板背泳ぎキック25 板キック25	300	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	12.5 ^本 ノーブレイクロール ※リラックスしてフォームチェック	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	4' 00"	姿勢意識	200	0:04:00
Main-S①	100	×	7	1	2' 05"	ストロークカウントプラス ※25 ^本 ずつストローク数を増やして	700	0:14:35
Swim	25	×	4	1	0' 45"	イージー	100	0:03:00
Kick	200	×	1	1	5' 20"	板キック	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:15



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- ストローク数チェック
- キック強化

テクニック

筋持久力

スタミナ
15_11_25
(水)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	7	1	1' 15"	チョイス	350	0:08:45
Kick	50	×	6	1	1' 30"	板背泳ぎキック25 板キック25	300	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	12.5 ^本 ノーブレイクロール ※リラックスしてフォームチェック	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 10"	姿勢意識	200	0:04:10
Main-S①	100	×	7	1	2' 10"	ストロークカウントプラス ※25 ^本 ずつストローク数を増やして	700	0:15:10
Swim	25	×	4	1	0' 45"	イージー	100	0:03:00
Kick	200	×	1	1	5' 40"	板キック	200	0:05:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:55:25

テクニック

筋持久力

スタミナ
15_11_25
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- ストローク数チェック
- キック強化

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 20"	チョイス	300	0:08:00
Kick	50	×	6	1	1' 40"	板背泳ぎキック25 板キック25	300	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	12.5 ^本 ノーブレイクロール ※リラックスしてフォームチェック	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 30"	姿勢意識	200	0:04:30
Main-S①	100	×	6	1	2' 20"	ストロークカウントプラス ※25 ^本 ずつストローク数を増やして	600	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	イージー	100	0:03:00
Kick	200	×	1	1	6' 00"	板キック	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:55:10

テクニック

筋持久力

スタミナ
15_11_25
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- ストローク数チェック
- キック強化

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	5	1	1' 30"	チョイス	250	0:07:30
Kick	50	×	6	1	1' 40"	板背泳ぎキック25 板キック25	300	0:10:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	12.5 ^本 ノーブレイクロール ※リラックスしてフォームチェック	150	0:05:30
Swim	200	×	1	1	4' 50"	姿勢意識	200	0:04:50
Main-S①	100	×	6	1	2' 30"	ストロークカウントプラス ※25 ^本 ずつストローク数を増やして	600	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	イージー	100	0:03:00
Kick	200	×	1	1	6' 00"	板キック	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:54:50