



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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

筋持久力  
15\_11\_30  
(月)

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"		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	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 30"		フォーミング キャッチ意識	200	0:03:30
Main-S①	50	×	4	2	0' 45"	↓	スピードアップ	400	0:06:00
	50	×	4	2	0' 50"	↓	スピードキープ レスト60"	400	0:06:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-K	50	×	4	2	1' 00"		板キックハード レスト60" 頑張ろう!!!	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2600	0:53:50



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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

筋持久力  
15\_11\_30  
(月)

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	×	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"		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	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 40"		フォーミング キャッチ意識	200	0:03:40
Main-S①	50	×	2	3	0' 45"	↓	スピードアップ	300	0:04:30
	50	×	2	3	0' 50"	↓	スピードキープ レスト60"	300	0:05:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-K	50	×	4	2	1' 10"		板キックハード レスト60" 頑張ろう!!!	400	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2400	0:52:50



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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

筋持久力  
15\_11\_30  
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	50	×	6	1	1' 10"		チョイス	300	0:07:00
Kick	50	×	8	1	1' 30"		板背泳ぎキック25 板キック25	400	0:12:00
Drill	25	×	6	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	150	0:04:30
Swim	200	×	1	1	3' 50"		フォーミング キャッチ意識	200	0:03:50
Main-S①	50	×	3	2	0' 50"	↓	スピードアップ	300	0:05:00
	50	×	4	2	0' 55"	↓	スピードキープ レスト60"	400	0:07:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-K	50	×	3	2	1' 15"		板キックハード レスト60" 頑張ろう!!!	300	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2250	0:52:50



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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

筋持久力  
15\_11\_30  
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	50	×	6	1	1' 15"		チョイス	300	0:07:30
Kick	50	×	8	1	1' 30"		板背泳ぎキック25 板キック25	400	0:12:00
Drill	25	×	6	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	150	0:04:30
Swim	200	×	1	1	4' 00"		フォーミング キャッチ意識	200	0:04:00
Main-S①	50	×	3	2	0' 55"	↓	スピードアップ	300	0:05:30
	50	×	3	2	1' 00"	↓	スピードキープ レスト60"	300	0:06:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-K	50	×	3	2	1' 15"		板キックハード レスト60" 頑張ろう!!!	300	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2150	0:53:00



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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

筋持久力  
15\_11\_30  
(月)

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	×	7	1	1' 40"		板背泳ぎキック25 板キック25	350	0:11:40
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
Swim	200	×	1	1	4' 20"		フォーミング キャッチ意識	200	0:04:20
Main-S①	50	×	2	2	1' 00"	↓	スピードアップ	200	0:04:00
	50	×	3	2	1' 05"	↓	スピードキープ レスト60"	300	0:06:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-K	50	×	3	2	1' 20"		板キックハード レスト60" 頑張ろう!!!	300	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>								<b>2000</b>	<b>0:53:30</b>



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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

筋持久力  
15\_11\_30  
(月)

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' 45"		板背泳ぎキック25 板キック25	300	0:10:30	
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	
Swim	200	×	1	1	4' 40"		フォーミング キャッチ意識	200	0:04:40	
Main-S①	50	×	2	2	1' 10"	↓	スピードアップ	200	0:04:40	
	50	×	2	2	1' 15"	↓	スピードキープ レスト60"	200	0:05:00	
Swim	25	×	4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00	
Main-K	50	×	3	2	1' 30"		板キックハード レスト60" 頑張ろう!!!	300	0:09:00	
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00	
Total									1800	0:52:50