



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キックの打ち方
- キャッチ動作

テクニック

スピード

スタミナ
15_12_16
(水)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	200	×	2	1	4' 00"		スイム50 板キック50 プル(プルブイ)50 スイム50	400	0:08:00
Kick	25	×	8	1	0' 40"		板無し バタフライキック	200	0:05:20
Drill	25	×	10	1	0' 40"		奇数 右手クロール 入水時左手で肘を引っ張る 偶数 左手クロール 入水時右手で肘を引っ張る	250	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 30"		フォーミング	200	0:03:30
Main-S①	75	×	10	1	1' 10"		一定ペースで	750	0:11:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	10	2	0' 45"		一定ペースで レスト60"	1000	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3000	0:55:50



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キックの打ち方
- キャッチ動作

テクニック

スピード

スタミナ
15_12_16
(水)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	2	1	4' 20"	スイム50 板キック50 プル(プルブイ)50 スイム50	400	0:08:40
Kick	25	×	8	1	0' 40"	板無し バタフライキック	200	0:05:20
Drill	25	×	10	1	0' 40"	奇数 右手クロール 入水時左手で肘を引っ張る 偶数 左手クロール 入水時右手で肘を引っ張る	250	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	75	×	8	1	1' 15"	一定ペースで	600	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	8	2	0' 50"	一定ペースで レスト60"	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:53:20



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キックの打ち方
- キャッチ動作

テクニック

スピード

スタミナ
15_12_16
(水)

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(プルブイ)50 スイム50	400	0:09:00
Kick	25	×	8	1	0' 45"	板無し バタフライキック	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手クロール 入水時左手で肘を引っ張る 偶数 左手クロール 入水時右手で肘を引っ張る	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	75	×	8	1	1' 20"	一定ペースで	600	0:10:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	8	2	0' 55"	一定ペースで レスト60"	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:55



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キックの打ち方
- キャッチ動作

テクニック

スピード

スタミナ
15_12_16
(水)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	4' 40"	スイム50 板キック50 プル(プルブイ)50 スイム50	400	0:09:20
Kick	25	×	8	1	0' 45"	板無し バタフライキック	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手クロール 入水時左手で肘を引っ張る 偶数 左手クロール 入水時右手で肘を引っ張る	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	4' 10"	フォーミング	200	0:04:10
Main-S①	75	×	8	1	1' 30"	一定ペースで	600	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	6	2	1' 00"	一定ペースで レスト60"	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:10



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キックの打ち方
- キャッチ動作

テクニック

スピード

スタミナ
15_12_16
(水)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	5' 00"	スイム50 板キック50 プル(プルブイ)50 スイム50	400	0:10:00
Kick	25	×	8	1	0' 50"	板無し バタフライキック	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手クロール 入水時左手で肘を引っ張る 偶数 左手クロール 入水時右手で肘を引っ張る	200	0:06:40
Swim	150	×	1	1	3' 15"	フォーミング	150	0:03:15
Main-S①	75	×	6	1	1' 45"	一定ペースで	450	0:10:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50	×	5	2	1' 05"	一定ペースで レスト60"	500	0:10:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:53:55



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キックの打ち方
- キャッチ動作

テクニック

スピード

スタミナ
15_12_16
(水)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	1	1	5' 20"	スイム50 板キック50 プル(プルブイ)50 スイム50	200	0:05:20
Kick	25	×	10	1	0' 55"	板無し バタフライキック	250	0:09:10
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 右手クロール 入水時左手で肘を引っ張る 偶数 左手クロール 入水時右手で肘を引っ張る	200	0:07:20
Swim	150	×	1	1	3' 30"	フォーミング	150	0:03:30
Main-S①	75	×	6	1	1' 55"	一定ペースで	450	0:11:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50	×	4	2	1' 15"	一定ペースで レスト60"	400	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1850	0:52:50