



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キックの打ち方
- キャッチ動作

テクニック

スタミナ

筋持久力
15_12_18
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	8' 00"	スイム100 板キック100 プル(プルプイ)100 スイム100	400	0:08:00
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' 40"	奇数 右手クロール 左手で入水時の肘を引っ張る 奇数 左手クロール 右手で入水時の肘を引っ張る	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	400	×	4	1	7' 30"	一定ペースで ※1' 50"ペースで10"休み	1600	0:30:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:05



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キックの打ち方
- キャッチ動作

テクニック

スタミナ

筋持久力
15_12_18
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	8' 20"	スイム100 板キック100 プル(プルブイ)100 スイム100	400	0:08:20
Kick	25	×	6	1	0' 45"	板無し バタフライキック	150	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手クロール 左手で入水時の肘を引っ張る 奇数 左手クロール 右手で入水時の肘を引っ張る	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Main-S①	400	×	4	1	7' 50"	一定ペースで ※1' 55"ペースで10"休み	1600	0:31:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:55:10



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キックの打ち方
- キャッチ動作

テクニック

スタミナ

筋持久力
15_12_18
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	400	×	1	1	8' 40"		スイム100 板キック100 プル(プルブイ)100 スイム100	400	0:08:40
Kick	25	×	8	1	0' 50"		板無し バタフライキック	200	0:06:40
Drill	25	×	10	1	0' 50"		奇数 右手クロール 左手で入水時の肘を引っ張る 奇数 左手クロール 右手で入水時の肘を引っ張る	250	0:08:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
Main-S①	400	×	3	1	8' 30"		一定ペースで ※2' 05"ペースで10"休み	1200	0:25:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2250	0:54:10



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キックの打ち方
- キャッチ動作

テクニック

スタミナ

筋持久力
15_12_18
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	400	×	1	1	9' 00"		スイム100 板キック100 プル(プルブイ)100 スイム100	400	0:09:00
Kick	25	×	6	1	0' 55"		板無し バタフライキック	150	0:05:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"		奇数 右手クロール 左手で入水時の肘を引っ張る 奇数 左手クロール 右手で入水時の肘を引っ張る	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 20"		フォーミング	100	0:02:20
Main-S①	400	×	3	1	9' 10"		一定ペースで ※2' 15"ペースで10"休み	1200	0:27:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2150	0:54:40