



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認

テクニック

スピード

筋持久力
16_08_19
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	3' 55"	チョイス	400	0:07:50
Kick	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右足アップ 左足ダウン 偶数 右足ダウン 左足アップ	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右足のみキック 左足ストップ 偶数 左足のみキック 右足ストップ	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
M-Swim①	50	×	20	1	0' 45"	一定ペース	1000	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
M-Swim②	75	×	8	1	1' 10"	一定ペース	600	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:54:15



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認

テクニック

スピード

筋持久力
16_08_19
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	4' 10"	チョイス	400	0:08:20
Kick	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右足アップ 左足ダウン 偶数 右足ダウン 左足アップ	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右足のみキック 左足ストップ 偶数 左足のみキック 右足ストップ	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	4' 00"	フォーミング	200	0:04:00
M-Swim①	50	×	16	1	0' 50"	一定ペース	800	0:13:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
M-Swim②	75	×	8	1	1' 20"	一定ペース	600	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:54:40



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認

テクニック

スピード

筋持久力
16_08_19
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 20"	チョイス	200	0:04:20
Kick	25	×	8	1	0' 55"	奇数 右足アップ 左足ダウン 偶数 右足ダウン 左足アップ	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右足のみキック 左足ストップ 偶数 左足のみキック 右足ストップ	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 15"	フォーミング	200	0:04:15
M-Swim①	50	×	12	1	1' 05"	一定ペース	600	0:13:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	75	×	8	1	1' 40"	一定ペース	600	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:55



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
 - 動作確認

テクニック

スピード

筋持久力
16_08_19
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 40"	チョイス	200	0:04:40
Kick	25	×	8	1	0' 55"	奇数 右足アップ 左足ダウン 偶数 右足ダウン 左足アップ	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右足のみキック 左足ストップ 偶数 左足のみキック 右足ストップ	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フォーミング	200	0:04:30
M-Swim①	50	×	8	1	1' 15"	一定ペース	400	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 50"	ゆっくり	100	0:03:20
M-Swim②	75	×	8	1	1' 50"	一定ペース	600	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:10