



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キック強化

テクニック

スピード

筋持久力
16_10_03
(月)

A

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|---|--|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | | | | ● ● ● | | |
| W-up | 100 | × | 4 | 1 | 2' 00" | | チョイス | 400 | 0:08:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | | 奇数 板キック 右足アップ 左足ダウン 偶数 板キック 左足アップ 右足ダウン | 200 | 0:05:20 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | | 奇数 左足ストップ スイム 偶数 右足ストップ スイム | 200 | 0:05:20 |
| Swim | 200 | × | 1 | 1 | 3' 20" | | フォーミング | 200 | 0:03:20 |
| Main-S① | 100 | × | 4 | 2 | 1' 40" | ① | | 800 | 0:13:20 |
| | 100 | × | 3 | 2 | 1' 30" | ② | | 600 | 0:09:00 |
| | 100 | × | 2 | 2 | 1' 25" | ③ | | 400 | 0:05:40 |
| | | | | | | | ①～③続けて レスト60" | | |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 2900 | 0:53:00 |



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キック強化

テクニック

スピード

筋持久力
16_10_03
(月)

B

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|---|--|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | | | | ● ● ● | | |
| W-up | 100 | × | 3 | 1 | 2' 00" | | チョイス | 300 | 0:06:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | | 奇数 板キック 右足アップ 左足ダウン 偶数 板キック 左足アップ 右足ダウン | 200 | 0:06:40 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | | 奇数 左足ストップ スイム 偶数 右足ストップ スイム | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 200 | × | 1 | 1 | 3' 45" | | フォーミング | 200 | 0:03:45 |
| Main-S① | 100 | × | 3 | 2 | 1' 50" | ① | | 600 | 0:11:00 |
| | 100 | × | 3 | 2 | 1' 45" | ② | | 600 | 0:10:30 |
| | 100 | × | 2 | 2 | 1' 40" | ③ | | 400 | 0:06:40 |
| | | | | | | | ①～③続けて レスト60" | | |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 2600 | 0:53:35 |



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キック強化

テクニック

スピード

筋持久力
16_10_03
(月)

C

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|---|--|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | | | | ● ● ● | | |
| W-up | 100 | × | 3 | 1 | 2' 05" | | チョイス | 300 | 0:06:15 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | | 奇数 板キック 右足アップ 左足ダウン 偶数 板キック 左足アップ 右足ダウン | 200 | 0:06:40 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | | 奇数 左足ストップ スイム 偶数 右足ストップ スイム | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 200 | × | 1 | 1 | 3' 55" | | フォーミング | 200 | 0:03:55 |
| Main-S① | 100 | × | 3 | 2 | 2' 00" | ① | | 600 | 0:12:00 |
| | 100 | × | 2 | 2 | 1' 55" | ② | | 400 | 0:07:40 |
| | 100 | × | 2 | 2 | 1' 50" | ③ | | 400 | 0:07:20 |
| | | | | | | | ①～③続けて レスト60" | | |
| 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)
- キック強化

テクニック

スピード

筋持久力
16_10_03
(月)

D

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|---|--|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | | | | ● ● ● | | |
| W-up | 100 | × | 3 | 1 | 2' 10" | | チョイス | 300 | 0:06:30 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 55" | | 奇数 板キック 右足アップ 左足ダウン 偶数 板キック 左足アップ 右足ダウン | 200 | 0:07:20 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | | 奇数 左足ストップ スイム 偶数 右足ストップ スイム | 200 | 0:06:40 |
| Swim | 200 | × | 1 | 1 | 4' 10" | | フォーミング | 200 | 0:04:10 |
| Main-S① | 100 | × | 3 | 2 | 2' 05" | ① | | 600 | 0:12:30 |
| | 100 | × | 2 | 2 | 2' 00" | ② | | 400 | 0:08:00 |
| | 100 | × | 2 | 2 | 1' 55" | ③ | | 400 | 0:07:40 |
| | | | | | | | ①～③続けて レスト60" | | |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 2400 | 0:55:50 |



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キック強化

テクニック

スピード

筋持久力
16_10_03
(月)

E

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|---|--|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | | | | ● ● ● | | |
| W-up | 100 | × | 3 | 1 | 2' 20" | | チョイス | 300 | 0:07:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 55" | | 奇数 板キック 右足アップ 左足ダウン 偶数 板キック 左足アップ 右足ダウン | 200 | 0:07:20 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | | 奇数 左足ストップ スイム 偶数 右足ストップ スイム | 200 | 0:06:40 |
| Swim | 200 | × | 1 | 1 | 4' 20" | | フォーミング | 200 | 0:04:20 |
| Main-S① | 100 | × | 2 | 2 | 2' 10" | ① | | 400 | 0:08:40 |
| | 100 | × | 2 | 2 | 2' 05" | ② | | 400 | 0:08:20 |
| | 100 | × | 2 | 2 | 2' 00" | ③ | | 400 | 0:08:00 |
| | | | | | | | ①～③続けて レスト60" | | |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 2200 | 0:53:20 |

テクニック

スピード

筋持久力
16_10_03
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キック強化

F

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|---|--|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | | | | ● ● ● | | |
| W-up | 100 | × | 2 | 1 | 2' 30" | | チョイス | 200 | 0:05:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 1' 00" | | 奇数 板キック 右足アップ 左足ダウン 偶数 板キック 左足アップ 右足ダウン | 200 | 0:08:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 55" | | 奇数 左足ストップ スイム 偶数 右足ストップ スイム | 200 | 0:07:20 |
| Swim | 200 | × | 1 | 1 | 4' 40" | | フォーミング | 200 | 0:04:40 |
| Main-S① | 100 | × | 2 | 2 | 2' 30" | ① | | 400 | 0:10:00 |
| | 100 | × | 2 | 2 | 2' 20" | ② | | 400 | 0:09:20 |
| | 100 | × | 1 | 2 | 2' 10" | ③ | | 200 | 0:04:20 |
| | | | | | | | ①～③続けて レスト60" | | |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 1900 | 0:51:40 |