

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_10_05
(水)



【テーマ】
●スピード
●キック強化

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	3' 30"	チョイス	400	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	板キック 奇数 右足アップ 左足ダウン 板キック 偶数 左足アップ 右足ダウン	200	0:05:20
Drill	50	×	8	1	1' 10"	サイドキック6チェンジ25 スイム25	400	0:09:20
Swim	200	×	1	1	3' 20"	フォーミング	200	0:03:20
Main-S①	100	×	8	1	1' 40"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し	800	0:13:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	1	4	0' 40"	右手のみハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	左手のみハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	ハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	フォーミング 繰り返し	100	0:02:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:54:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_10_05
(水)



【テーマ】
●スピード
●キック強化

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キック 奇数 右足アップ 左足ダウン 板キック 偶数 左足アップ 右足ダウン	200	0:06:40
Drill	50	×	6	1	1' 20"	サイドキック6チェンジ25 スイム25	300	0:08:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	100	×	6	1	1' 50"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し	600	0:11:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	1	4	0' 40"	右手のみハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	左手のみハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	ハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	フォーミング 繰り返し	100	0:02:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:05

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_10_05
(水)



【テーマ】
●スピード
●キック強化

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 10"	チョイス	200	0:04:10
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キック 奇数 右足アップ 左足ダウン 板キック 偶数 左足アップ 右足ダウン	200	0:06:40
Drill	50	×	8	1	1' 20"	サイドキック6チェンジ25 スイム25	400	0:10:40
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	100	×	6	1	1' 55"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し	600	0:11:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	1	4	0' 45"	右手のみハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	左手のみハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	ハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	フォーミング 繰り返し	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:55

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_10_05
(水)



【テーマ】
●スピード
●キック強化

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 15"	チョイス	200	0:04:15
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板キック 奇数 右足アップ 左足ダウン 板キック 偶数 左足アップ 右足ダウン	200	0:07:20
Drill	50	×	6	1	1' 30"	サイドキック6チェンジ25 スイム25	300	0:09:00
Swim	200	×	1	1	4' 05"	フォーミング	200	0:04:05
Main-S①	100	×	6	1	2' 05"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し	600	0:12:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	1	4	0' 45"	右手のみハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	左手のみハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	ハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	フォーミング 繰り返し	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:10

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_10_05
(水)



【テーマ】
●スピード
●キック強化

E

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
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板キック 奇数 右足アップ 左足ダウン 板キック 偶数 左足アップ 右足ダウン	200	0:07:20
Drill	50	×	6	1	1' 40"	サイドキック6チェンジ25 スイム25	300	0:10:00
Swim	200	×	1	1	4' 15"	フォーミング	200	0:04:15
Main-S①	100	×	6	1	2' 15"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し	600	0:13:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	1	3	0' 50"	右手のみハード	75	0:02:30
	25	×	1	3	0' 50"	左手のみハード	75	0:02:30
	25	×	1	3	0' 50"	ハード	75	0:02:30
	25	×	1	3	0' 50"	フォーミング 繰り返し	75	0:02:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:55:25

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_10_05
(水)



【テーマ】
●スピード
●キック強化

F

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
Drill	25	×	8	1	1' 00"	板キック 奇数 右足アップ 左足ダウン 板キック 偶数 左足アップ 右足ダウン	200	0:08:00
Drill	50	×	6	1	1' 40"	サイドキック6チェンジ25 スイム25	300	0:10:00
Swim	200	×	1	1	4' 40"	フォーミング	200	0:04:40
Main-S①	100	×	4	1	2' 30"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し	400	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 50"	ゆっくり	100	0:03:20
Main-S②	25	×	1	3	0' 50"	右手のみハード	75	0:02:30
	25	×	1	3	0' 50"	左手のみハード	75	0:02:30
	25	×	1	3	0' 50"	ハード	75	0:02:30
	25	×	1	3	0' 50"	フォーミング 繰り返し	75	0:02:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1800	0:53:40