



【テーマ】
 ●インターバル(ロング)
 ●キック強化

テクニック

スタミナ

筋持久力
 16_10_10
 (月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	8	1	1'00"	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 ドルフィンクロール 偶数 2ビート	200	0:05:20
Main-S①	100	×	1	5	1'25"	サークル内で回ろう！！	500	0:07:05
	300	×	1	5	5'00"	フォーミング 繰り返し	1500	0:25:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:53:45



【テーマ】
 ●インターバル(ロング)
 ●キック強化

テクニック

スタミナ

筋持久力
 16_10_10
 (月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
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 ドルフィンクロール 偶数 2ビート	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	100	×	1	4	1' 40"	サークル内で回ろう！！	400	0:06:40
	300	×	1	4	5' 30"	フォーミング 繰り返し	1200	0:22:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:05

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_10_10
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キック強化

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 10"	チョイス	300	0:07:00
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 ドルフィンクロール 偶数 2ビート	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	100	×	1	4	1' 45"	サークル内で回ろう！！	400	0:07:00
	300	×	1	4	5' 45"	フォーミング 繰り返し	1200	0:23:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:35



【テーマ】
 ●インターバル(ロング)
 ●キック強化

テクニック

スタミナ

筋持久力
 16_10_10
 (月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	6	1	1' 10"	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	×	6	1	0' 50"	奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビート	150	0:05:00
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
Main-S①	100	×	1	4	1' 50"	サークル内で回ろう！！	400	0:07:20
	300	×	1	4	6' 00"	フォーミング 繰り返し	1200	0:24:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:55:50

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_10_10
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キック強化

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	4	1	1' 15"	チョイス	200	0:05:00
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	×	6	1	0' 50"	奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビート	150	0:05:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング	100	0:02:20
Main-S①	100	×	1	4	2' 00"	サークル内で回ろう！！	400	0:08:00
	300	×	1	4	6' 30"	フォーミング 繰り返し	1200	0:26:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:56:40

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_10_10
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キック強化

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	4	1	1' 30"	チョイス	200	0:06:00
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 ドルフィンクロール 偶数 2ビート	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 30"	フォーミング	100	0:02:30
Main-S①	100	×	1	3	2' 10"	サークル内で回ろう！！	300	0:06:30
	300	×	1	3	7' 10"	フォーミング 繰り返し	900	0:21:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:50