

テクニック

スタミナ

筋持久力

16\_10\_14

(金)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●キック強化

B

| Menu           | m   |   | 本数 | Set | Cycle  | 説明                         | Distance | Time    |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|----------------------------|----------|---------|
| 【Conditioning】 |     |   |    |     |        | ●<br>●<br>●                |          |         |
| W-up           | 75  | × | 4  | 1   | 1' 40" | 25グライドキック 50スイム            | 300      | 0:06:40 |
| Drill          | 25  | × | 8  | 1   | 0' 45" | 板バタフライキック12.5 板クロールキック12.5 | 200      | 0:06:00 |
| Drill          | 25  | × | 8  | 1   | 0' 45" | 奇数 左足ストップ<br>偶数 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  | × | 2  | 4   | 0' 45" | スピードアップ                    | 400      | 0:06:00 |
|                | 50  | × | 2  | 4   | 0' 55" | フォーミング<br>繰り返し             | 400      | 0:07:20 |
| Swim           | 25  | × | 4  | 1   | 0' 45" | ゆっくり                       | 100      | 0:03:00 |
| M-Swim②        | 50  | × | 2  | 4   | 0' 45" | スピードアップ                    | 400      | 0:06:00 |
|                | 50  | × | 2  | 4   | 0' 55" | フォーミング<br>繰り返し             | 400      | 0:07:20 |
| C-down         | 100 | × | 1  | 1   | 3' 00" | 各自                         | 100      | 0:03:00 |
| Total          |     |   |    |     |        |                            | 2700     | 0:55:05 |

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_10\_14  
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キック強化

C

| Menu           | m   |   | 本数 | Set | Cycle  | 説明                         | Distance | Time    |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|----------------------------|----------|---------|
| 【Conditioning】 |     |   |    | ●   |        |                            |          |         |
|                |     |   |    | ●   |        |                            |          |         |
|                |     |   |    | ●   |        |                            |          |         |
| W-up           | 75  | × | 4  | 1   | 1' 45" | 25グライドキック 50スイム            | 300      | 0:07:00 |
| Drill          | 25  | × | 8  | 1   | 0' 50" | 板バタフライキック12.5 板クロールキック12.5 | 200      | 0:06:40 |
| Drill          | 25  | × | 8  | 1   | 0' 45" | 奇数 左足ストップ<br>偶数 右足ストップ     | 200      | 0:06:00 |
| Swim           | 200 | × | 1  | 1   | 3' 55" | フォーミング                     | 200      | 0:03:55 |
| M-Swim①        | 50  | × | 2  | 4   | 0' 50" | スピードアップ                    | 400      | 0:06:40 |
|                | 50  | × | 2  | 4   | 1' 00" | フォーミング<br>繰り返し             | 400      | 0:08:00 |
| Swim           | 25  | × | 4  | 1   | 0' 45" | ゆっくり                       | 100      | 0:03:00 |
| M-Swim②        | 50  | × | 2  | 3   | 0' 55" | スピードアップ                    | 300      | 0:05:30 |
|                | 50  | × | 2  | 3   | 1' 00" | フォーミング<br>繰り返し             | 300      | 0:06:00 |
| C-down         | 100 | × | 1  | 1   | 3' 00" | 各自                         | 100      | 0:03:00 |
| Total          |     |   |    |     |        |                            | 2500     | 0:55:45 |

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_10\_14  
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キック強化

D

| Menu           | m   |   | 本数 | Set | Cycle  | 説明                         | Distance | Time    |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|----------------------------|----------|---------|
| 【Conditioning】 |     |   |    |     |        | ●<br>●<br>●                |          |         |
| W-up           | 75  | × | 4  | 1   | 1' 50" | 25グライドキック 50スイム            | 300      | 0:07:20 |
| Drill          | 25  | × | 8  | 1   | 0' 55" | 板バタフライキック12.5 板クロールキック12.5 | 200      | 0:07:20 |
| Drill          | 25  | × | 8  | 1   | 0' 50" | 奇数 左足ストップ<br>偶数 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  | × | 2  | 3   | 1' 00" | スピードアップ                    | 300      | 0:06:00 |
|                | 50  | × | 2  | 3   | 1' 15" | フォーミング<br>繰り返し             | 300      | 0:07:30 |
| Swim           | 25  | × | 4  | 1   | 0' 45" | ゆっくり                       | 100      | 0:03:00 |
| M-Swim②        | 50  | × | 1  | 3   | 1' 00" | スピードアップ                    | 150      | 0:03:00 |
|                | 50  | × | 2  | 3   | 1' 15" | フォーミング<br>繰り返し             | 300      | 0:07:30 |
| C-down         | 100 | × | 1  | 1   | 3' 00" | 各自                         | 100      | 0:03:00 |
| Total          |     |   |    |     |        |                            | 2150     | 0:55:35 |

テクニック

スタミナ

筋持久力

16\_10\_14

(金)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●キック強化

E

| Menu           | m   |   | 本数 | Set | Cycle  | 説明                         | Distance | Time    |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|----------------------------|----------|---------|
| 【Conditioning】 |     |   |    |     |        | ●<br>●<br>●                |          |         |
| W-up           | 75  | × | 2  | 1   | 1' 55" | 25グライドキック 50スイム            | 150      | 0:03:50 |
| Drill          | 25  | × | 8  | 1   | 0' 55" | 板バタフライキック12.5 板クロールキック12.5 | 200      | 0:07:20 |
| Drill          | 25  | × | 8  | 1   | 0' 50" | 奇数 左足ストップ<br>偶数 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  | × | 2  | 3   | 1' 10" | スピードアップ                    | 300      | 0:07:00 |
|                | 50  | × | 2  | 3   | 1' 20" | フォーミング<br>繰り返し             | 300      | 0:08:00 |
| Swim           | 25  | × | 4  | 1   | 0' 50" | ゆっくり                       | 100      | 0:03:20 |
| M-Swim②        | 50  | × | 1  | 3   | 1' 10" | スピードアップ                    | 150      | 0:03:30 |
|                | 50  | × | 2  | 3   | 1' 20" | フォーミング<br>繰り返し             | 300      | 0:08:00 |
| C-down         | 100 | × | 1  | 1   | 3' 00" | 各自                         | 100      | 0:03:00 |
| Total          |     |   |    |     |        |                            | 2000     | 0:55:10 |