



【テーマ】  
●スピード  
●キック強化

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_10\_17  
(月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	4	1	1' 50"	チョイス	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	板キック 片足ストップキック 12.5右足 12.5左足	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	クロール 右手3キック 左手3キック ※1ストロークで3回キック	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 20"	フォーミング	200	0:03:20
Kick	25	×	4	4	0' 30"	板キック ハード レスト30"	400	0:08:00
Main-S①	50	×	2	4	0' 40"	スピードアップ	400	0:05:20
	50	×	1	4	1' 00"	ゆっくり 繰り返し	200	0:04:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	75	×	8	1	1' 15"	奇数 Bu Ba Br 偶数 Ba Br Fr	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:54:20

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_10\_17  
(月)



【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	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キック 片足ストップキック 12.5右足 12.5左足	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	クロール 右手3キック 左手3キック ※1ストロークで3回キック	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
Kick	25	×	4	2	0' 40"	板キック ハード レスト30"	200	0:05:20
Main-S①	50	×	2	3	0' 45"	スピードアップ	300	0:04:30
	50	×	1	3	1' 00"	ゆっくり 繰り返し	150	0:03:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	75	×	8	1	1' 30"	ビルドアップ	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:54:55

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_10\_17  
(月)



【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	100	×	3	1	2' 05"	チョイス	300	0:06:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キック 片足ストップキック 12.5右足 12.5左足	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	クロール 右手3キック 左手3キック ※1ストロークで3回キック	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Kick	25	×	4	2	0' 40"	板キック ハード レスト30"	200	0:05:20
Main-S①	50	×	2	3	0' 50"	スピードアップ	300	0:05:00
	50	×	1	3	1' 00"	ゆっくり 繰り返し	150	0:03:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	75	×	8	1	1' 40"	ビルドアップ	600	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:56:10

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_10\_17  
(月)



【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	100	×	3	1	2' 10"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板キック 片足ストップキック 12.5右足 12.5左足	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	クロール 右手3キック 左手3キック ※1ストロークで3回キック	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 05"	フォーミング	200	0:04:05
Kick	25	×	4	2	0' 45"	板キック ハード レスト30"	200	0:06:00
Main-S①	50	×	2	3	0' 55"	スピードアップ	300	0:05:30
	50	×	1	3	1' 15"	ゆっくり 繰り返し	150	0:03:45
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	75	×	6	1	1' 45"	ビルドアップ	450	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:56:20

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_10\_17  
(月)



【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	100	×	3	1	2' 20"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板キック 片足ストップキック 12.5右足 12.5左足	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	クロール 右手3キック 左手3キック ※1ストロークで3回キック	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
Kick	25	×	4	2	0' 50"	板キック ハード レスト30"	200	0:06:40
Main-S①	50	×	2	3	1' 05"	スピードアップ	300	0:06:30
	50	×	1	3	1' 20"	ゆっくり 繰り返し	150	0:04:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	75	×	4	1	1' 50"	ビルドアップ	300	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:50



【テーマ】  
●スピード  
●キック強化

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_10\_17  
(月)

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"	板キック 片足ストップキック 12.5右足 12.5左足	200	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	クロール 右手3キック 左手3キック ※1ストロークで3回キック	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 40"	フォーミング	200	0:04:40
Kick	25	×	4	2	0' 50"	板キック ハード レスト30"	200	0:06:40
Main-S①	50	×	2	3	1' 15"	スピードアップ	300	0:07:30
	50	×	1	3	1' 30"	ゆっくり 繰り返し	150	0:04:30
Swim	25	×	2	1	0' 50"	ゆっくり	50	0:01:40
Main-S②	75	×	4	1	1' 55"	ビルドアップ	300	0:07:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:56:00