



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キック強化

パワー

筋持久力

スタミナ
16_10_19
(水)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	7' 00"	チョイス	400	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	板バタフライキック12.5 板クロールキック12.5	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
Swim	200	×	1	1	3' 20"	フォーミング	200	0:03:20
M-Pull①	50	×	12	1	0' 45"	一定ペース パドル・プルブイ	600	0:09:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
M-Swim①	100	×	15	1	1' 30"	一定ペース	1500	0:22:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	0:58:10

パワー

筋持久力

スタミナ
16_10_19
(水)



【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】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	8' 00"	チョイス	400	0:08:00
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 ドルフィンクロール 偶数 2ビート	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング	200	0:03:40
M-Pull①	50	×	12	1	0' 50"	一定ペース パドル・プルブイ	600	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim①	100	×	10	1	1' 40"	一定ペース	1000	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:56:20



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キック強化

パワー

筋持久力

スタミナ
16_10_19
(水)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	8' 20"	チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	6	1	0' 50"	板バタフライキック12.5 板クロールキック12.5	150	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビート	150	0:04:30
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
M-Pull①	50	×	10	1	0' 50"	一定ペース パドル・プルブイ	500	0:08:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim①	100	×	10	1	1' 50"	一定ペース	1000	0:18:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:54:25



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キック強化

パワー

筋持久力

スタミナ
16_10_19
(水)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	8' 30"	チョイス	400	0:08:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	板バタフライキック12.5 板クロールキック12.5	150	0:05:00
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	200	×	1	1	4' 05"	フォーミング	200	0:04:05
M-Pull①	50	×	10	1	0' 55"	一定ペース パドル・プルブイ	500	0:09:10
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim①	100	×	9	1	2' 00"	一定ペース	900	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:45

パワー

筋持久力

スタミナ
16_10_19
(水)



【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】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	8' 50"	チョイス	400	0:08:50
Drill	25	×	6	1	0' 55"	板バタフライキック12.5 板クロールキック12.5	150	0:05:30
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	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
M-Pull①	50	×	8	1	1' 05"	一定ペース パドル・プルブイ	400	0:08:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim①	100	×	8	1	2' 10"	一定ペース	800	0:17:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:40

パワー

筋持久力

スタミナ
16_10_19
(水)



【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	300	×	1	1	7' 00"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	6	1	1' 00"	板バタフライキック12.5 板クロールキック12.5	150	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビート	150	0:05:30
Swim	200	×	1	1	4' 40"	フォーミング	200	0:04:40
M-Pull①	50	×	8	1	1' 15"	一定ペース パドル・プルブイ	400	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 50"	ゆっくり	100	0:03:20
M-Swim①	100	×	7	1	2' 20"	一定ペース	700	0:16:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:50