



【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\_21  
(金)

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' 45"	体側キック12.5 グライドキック12.5	200	0:06:00
Drill	50	×	5	1	1' 15"	サイドキック6チェンジ25 スイム25	250	0:06:15
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
M-Swim①	400	×	4	1	7' 10"	ビルドアップ 100 <sub>本</sub> のなかで ※100(25×4)でビルドアップ	1600	0:28:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:55:40



【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\_21  
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 05"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	体側キック12.5 グライドキック12.5	200	0:06:40
Drill	50	×	4	1	1' 20"	サイドキック6チェンジ25 スイム25	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
M-Swim①	400	×	4	1	7' 40"	ビルドアップ 100 <sub>下</sub> のなかで ※100(25×4)でビルドアップ	1600	0:30:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:05



【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\_21  
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 15"	チョイス	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	体側キック12.5 グライドキック12.5	200	0:06:40
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' 20"	フォーミング	200	0:04:20
M-Swim①	400	×	3	1	8' 20"	ビルドアップ 100 <sub>下</sub> のなかで ※100(25×4)でビルドアップ	1200	0:25:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:30



【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\_21  
(金)

E

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	0' 55"	体側キック12.5 グライドキック12.5	200	0:07:20
Drill	50	×	4	1	1' 40"	サイドキック6チェンジ25 スイム25	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 40"	フォーミング	200	0:04:40
M-Swim①	400	×	3	1	9' 00"	ビルドアップ 100 <sub>下</sub> のなかで ※100(25×4)でビルドアップ	1200	0:27:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:40