



【テーマ】
●実践
●キック強化

スタミナ

スピード

筋持久力
16_10_24
(月)

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
Kick	400	×	1	1	9' 20"	板キック	400	0:09:20
Pull	400	×	1	1	6' 30"	パドル・プルブイ	400	0:06:30
Swim	400	×	1	1	6' 20"	フォーミング	400	0:06:20
Main-S①	400	×	2	1	7' 00"	1本目 IM ハード 2本目 Fr ハード	800	0:14:00
Swim	400	×	1	1	6' 20"	呼吸制限 100/ 3・5・3・7	400	0:06:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:52:30



【テーマ】
 ●実践
 ●キック強化

スタミナ

スピード

筋持久力
 16_10_24
 (月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	1	1	7' 30"	チョイス	400	0:07:30
Kick	400	×	1	1	10' 40"	板キック	400	0:10:40
Pull	400	×	1	1	7' 00"	パドル・プルブイ	400	0:07:00
Swim	400	×	1	1	7' 20"	フォーミング	400	0:07:20
Main-S①	400	×	2	1	8' 00"	ハード！！	800	0:16:00
Swim	400	×	1	1	6' 20"	呼吸制限 100/ 3・5・3・7	400	0:06:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:57:50

スタミナ

スピード

筋持久力

16_10_24

(月)



【テーマ】

- 実践
- キック強化

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	7' 50"	チョイス	400	0:07:50
Kick	400	×	1	1	10' 40"	板キック	400	0:10:40
Pull	400	×	1	1	7' 20"	パドル・プルブイ	400	0:07:20
Swim	400	×	1	1	7' 40"	フォーミング	400	0:07:40
Main-S①	400	×	1	1	9' 00"	ハード！！	400	0:09:00
Swim	400	×	1	1	7' 40"	呼吸制限 100/ 3・5・3・7	400	0:07:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:53:10



【テーマ】
 ●実践
 ●キック強化

スタミナ

スピード

筋持久力
 16_10_24
 (月)

D

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
Kick	400	×	1	1	12' 00"		板キック	400	0:12:00
Pull	400	×	1	1	7' 50"		パドル・プルブイ	400	0:07:50
Swim	400	×	1	1	8' 00"		フォーミング	400	0:08:00
Main-S①	400	×	1	1	9' 00"		ハード！！	400	0:09:00
Swim	400	×	1	1	8' 00"		呼吸制限 100/ 3・5・3・7	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:56:10

スタミナ

スピード

筋持久力

16_10_24

(月)



【テーマ】

●実践

●キック強化

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	400	×	1	1	8' 40"		チョイス	400	0:08:40
Kick	400	×	1	1	12' 00"		板キック	400	0:12:00
Pull	400	×	1	1	8' 10"		パドル・プルブイ	400	0:08:10
Swim	400	×	1	1	8' 30"		フォーミング	400	0:08:30
Main-S①	400	×	1	1	9' 00"		ハード！！	400	0:09:00
Swim	200	×	1	1	4' 20"		呼吸制限 50/ 3・5・3・7	200	0:04:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2300	0:53:40

スタミナ

スピード

筋持久力

16_10_24

(月)



【テーマ】

●実践

●キック強化

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	200	×	1	1	5' 00"		チョイス	200	0:05:00
Kick	400	×	1	1	13' 00"		板キック	400	0:13:00
Pull	400	×	1	1	9' 20"		パドル・プルブイ	400	0:09:20
Swim	400	×	1	1	10' 00"		フォーミング	400	0:10:00
Main-S①	400	×	1	1	10' 00"		ハード！！	400	0:10:00
Swim	200	×	1	1	4' 20"		呼吸制限 50/ 3・5・3・7	200	0:04:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:54:40