



【テーマ】
 ●インターバル(ロング)
 ●キック強化

テクニック

筋持久力

スタミナ
 16_10_26
 (水)

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"	板サイドキック右向き12.5 左向き12.5	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 右呼吸 偶数 左呼吸 ※呼吸動作のときにキックが止まらないように	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 20"	フォーミング	200	0:03:20
M-Swim①	400	×	5	1	6' 20"	奇数 IM 偶数 Fr	2000	0:31:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:56:00



【テーマ】
 ●インターバル(ロング)
 ●キック強化

テクニック

筋持久力

スタミナ
 16_10_26
 (水)

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' 45"	板サイドキック右向き12.5 左向き12.5	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 1/2右呼吸 偶数 1/2左呼吸 ※呼吸動作のときにキックが止まらないように	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング	200	0:03:40
M-Swim①	400	×	4	1	7' 20"	25ハード 75スイム 繰り返し ※出足25でしっかりとハード 残り75はスイムで	1600	0:29:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_10_26
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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"	板サイドキック右向き12.5 左向き12.5	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 1/2右呼吸 偶数 1/2左呼吸 ※呼吸動作のときにキックが止まらないように	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
M-Swim①	400	×	4	1	7' 40"	25ハード 75スイム 繰り返し ※出足25でしっかりとハード 残り75はスイムで	1600	0:30:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:30



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - キック強化

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_10_26
(水)

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' 50"	板サイドキック右向き12.5 左向き12.5	200	0:06:40
Drill	25	×	6	1	0' 45"	奇数 1/2右呼吸 偶数 1/2左呼吸 ※呼吸動作のときにキックが止まらないように	150	0:04:30
Swim	200	×	1	1	4' 05"	フォーミング	200	0:04:05
M-Swim①	400	×	4	1	8' 00"	25ハード 75スイム 繰り返し ※出足25でしっかりとハード 残り75はスイムで	1600	0:32:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:56:45



【テーマ】
 ●インターバル(ロング)
 ●キック強化

テクニック

筋持久力

スタミナ
 16_10_26
 (水)

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"	板サイドキック右向き12.5 左向き12.5	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 1/2右呼吸 偶数 1/2左呼吸 ※呼吸動作のときにキックが止まらないように	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
M-Swim①	400	×	3	1	8' 40"	25ハード 75スイム 繰り返し ※出足25でしっかりとハード 残り75はスイムで	1200	0:26:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:20



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キック強化

テクニック

筋持久力

スタミナ
16_10_26
(水)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	3	1	2' 30"	チョイス	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	1' 00"	板サイドキック右向き12.5 左向き12.5	200	0:08:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	奇数 1/2右呼吸 偶数 1/2左呼吸 ※呼吸動作のときにキックが止まらないように	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 40"	フォーミング	200	0:04:40
M-Swim①	400	×	3	1	9' 00"	25ハード 75スイム 繰り返し ※出足25でしっかりとハード 残り75はスイムで	1200	0:27:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:55:10