

スタミナ

スピード

筋持久力

16\_10\_31

(月)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●キック強化

## A

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' 40"	奇数 板背泳ぎキック 偶数 板クロールキック	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	12.5左足ストップ 12.5右足ストップ	200	0:05:20
R-Swim	100	×	8	1	1' 40"	リラックス フォームチェック	800	0:13:20
Main-S①	50	×	2	5	0' 40"	スピードアップ	500	0:06:40
	50	×	2	5	0' 50"	フォーミング 繰り返し	500	0:08:20
Main-S②	25	×	8	1	0' 40"	IM2本ずつ	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:55:20

スタミナ

スピード

筋持久力

16\_10\_31

(月)



【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	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 板背泳ぎキック 偶数 板クロールキック	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	12.5左足ストップ 12.5右足ストップ	200	0:05:20
R-Swim	100	×	8	1	1' 50"	リラックス フォームチェック	800	0:14:40
Main-S①	50	×	2	5	0' 45"	スピードアップ	500	0:07:30
	50	×	2	5	0' 55"	フォーミング 繰り返し	500	0:09:10
Main-S②	25	×	4	1	0' 40"	奇数 バタフライ12.5 クロール12.5 偶数 背泳ぎ	100	0:02:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:56:20

スタミナ

スピード

筋持久力

16\_10\_31

(月)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●キック強化

## C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	8	1	1' 05"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 板背泳ぎキック 偶数 板クロールキック	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	12.5左足ストップ 12.5右足ストップ	200	0:05:20
R-Swim	100	×	8	1	1' 55"	リラックス フォームチェック	800	0:15:20
Main-S①	50	×	2	4	0' 50"	スピードアップ	400	0:06:40
	50	×	2	4	1' 00"	フォーミング 繰り返し	400	0:08:00
Main-S②	25	×	4	1	0' 45"	奇数 バタフライ12.5 クロール12.5 偶数 背泳ぎ	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:00

スタミナ

スピード

筋持久力

16\_10\_31

(月)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●キック強化

## D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	5	1	1' 10"	チョイス	250	0:05:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 板背泳ぎキック 偶数 板クロールキック	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	12.5左足ストップ 12.5右足ストップ	200	0:06:00
R-Swim	100	×	8	1	2' 05"	リラックス フォームチェック	800	0:16:40
Main-S①	50	×	2	4	0' 50"	スピードアップ	400	0:06:40
	50	×	2	4	1' 00"	フォーミング 繰り返し	400	0:08:00
Main-S②	25	×	4	1	0' 45"	奇数 バタフライ12.5 クロール12.5 偶数 背泳ぎ	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:55:50

スタミナ

スピード

筋持久力

16\_10\_31

(月)



【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	50	×	5	1	1' 20"	チョイス	250	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 板背泳ぎキック 偶数 板クロールキック	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	12.5左足ストップ 12.5右足ストップ	200	0:06:00
R-Swim	100	×	7	1	2' 20"	リラックス フォームチェック	700	0:16:20
Main-S①	50	×	2	4	1' 00"	スピードアップ	400	0:08:00
	50	×	1	4	1' 10"	フォーミング 繰り返し	200	0:04:40
Main-S②	25	×	4	1	0' 50"	奇数 バタフライ12.5 クロール12.5 偶数 背泳ぎ	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:54:40

スタミナ

スピード

筋持久力

16\_10\_31

(月)



【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	50	×	4	1	1' 30"	チョイス	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 板背泳ぎキック 偶数 板クロールキック	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	12.5左足ストップ 12.5右足ストップ	200	0:06:40
R-Swim	100	×	7	1	2' 30"	リラックス フォームチェック	700	0:17:30
Main-S①	50	×	2	3	1' 10"	スピードアップ	300	0:07:00
	50	×	1	3	1' 20"	フォーミング 繰り返し	150	0:04:00
Main-S②	25	×	4	1	0' 50"	奇数 バタフライ12.5 クロール12.5 偶数 背泳ぎ	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:54:50