

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 |