



【テーマ】  
●スピード  
●キック強化

テクニック

スピード

スタミナ  
16\_11\_02  
(水)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	75	×	4	1	1' 30"	グライドキック25 クロール50	300	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	板キック 12.5足を開いて 12.5足を閉じて	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 右手ストローク1キック 左手ストローク3キック 偶数 右手ストローク3キック 左手ストローク1キック	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
M-Swim①	100	×	8	1	1' 45"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し	800	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
M-Swim②	25	×	8	1	0' 40"	奇数 キャッチアップ キックハード 偶数 足の親指をくっつけて キックしないで	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:00



【テーマ】  
●スピード  
●キック強化

テクニック

スピード

スタミナ  
16\_11\_02  
(水)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	75	×	4	1	1' 40"	グライドキック25 クロール50	300	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板キック 12.5足を開いて 12.5足を閉じて	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 右手ストローク1キック 左手ストローク3キック 偶数 右手ストローク3キック 左手ストローク1キック	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
M-Swim①	100	×	6	1	1' 55"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し	600	0:11:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	25	×	8	1	0' 40"	奇数 キャッチアップ キックハード 偶数 足の親指をくっつけて キックしないで	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:30



【テーマ】  
●スピード  
●キック強化

テクニック

スピード

スタミナ  
16\_11\_02  
(水)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	75	×	4	1	1' 45"	グライドキック25 クロール50	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キック 12.5足を開いて 12.5足を閉じて	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ストローク1キック 左手ストローク3キック 偶数 右手ストローク3キック 左手ストローク1キック	200	0:06:00
R-Swim	100	×	8	1	1' 55"	リラックス フォームチェック	800	0:15:20
M-Swim①	100	×	5	1	2' 05"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し	500	0:10:25
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	25	×	8	1	0' 40"	奇数 キャッチアップ キックハード 偶数 足の親指をくっつけて キックしないで	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:56:45



【テーマ】  
●スピード  
●キック強化

テクニック

スピード

スタミナ  
16\_11\_02  
(水)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	75	×	4	1	1' 45"	グライドキック25 クロール50	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キック 12.5足を開いて 12.5足を閉じて	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ストローク1キック 左手ストローク3キック 偶数 右手ストローク3キック 左手ストローク1キック	200	0:06:00
R-Swim	100	×	7	1	2' 05"	リラックス フォームチェック	700	0:14:35
M-Swim①	100	×	4	1	2' 10"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し	400	0:08:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	25	×	8	1	0' 45"	奇数 キャッチアップ キックハード 偶数 足の親指をくっつけて キックしないで	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:55



【テーマ】  
●スピード  
●キック強化

テクニック

スピード

スタミナ  
16\_11\_02  
(水)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	75	×	2	1	1' 50"		グライドキック25 クロール50	150	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"		板キック 12.5足を開いて 12.5足を閉じて	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"		奇数 右手ストローク1キック 左手ストローク3キック 偶数 右手ストローク3キック 左手ストローク1キック	200	0:06:40
R-Swim	100	×	7	1	2' 20"		リラックス フォームチェック	700	0:16:20
M-Swim①	100	×	4	1	2' 20"		6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し	400	0:09:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	25	×	8	1	0' 45"		奇数 キャッチアップ キックハード 偶数 足の親指をくっつけて キックしないで	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2050	0:55:20



【テーマ】  
●スピード  
●キック強化

テクニック

スピード

スタミナ  
16\_11\_02  
(水)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	75	×	2	1	1' 55"	グライドキック25 クロール50	150	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板キック 12.5足を開いて 12.5足を閉じて	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手ストローク1キック 左手ストローク3キック 偶数 右手ストローク3キック 左手ストローク1キック	200	0:06:40
R-Swim	100	×	6	1	2' 30"	リラックス フォームチェック	600	0:15:00
M-Swim①	100	×	4	1	2' 30"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し	400	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	25	×	8	1	0' 45"	奇数 キャッチアップ キックハード 偶数 足の親指をくっつけて キックしないで	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:54:50