



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キック強化

テクニック

スピード

スタミナ  
16\_11\_11  
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	6	1	1' 40"	グライドキック25 スイム50	450	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	12.5足が水の中 12.5足が水の上	200	0:06:00
Kick	50	×	8	1	1' 15"	板キック	400	0:10:00
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	50	×	8	2	0' 45"	パドルOK レスト60"	800	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:55:40



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キック強化

テクニック

スピード

スタミナ  
16\_11\_11  
(金)

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 スイム50	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	12.5足が水の中 12.5足が水の上	200	0:06:40
Kick	50	×	8	1	1' 15"	板キック	400	0:10:00
R-Swim	100	×	8	1	2' 00"	リラックス フォームチェック	800	0:16:00
M-Swim①	50	×	8	2	0' 50"	パドルOK レスト60"	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:00



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キック強化

テクニック

スピード

スタミナ  
16\_11\_11  
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	75	×	4	1	1' 50"	グライドキック25 スイム50	300	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	12.5足が水の中 12.5足が水の上	200	0:06:40
Kick	50	×	6	1	1' 20"	板キック	300	0:08:00
R-Swim	100	×	8	1	2' 10"	リラックス フォームチェック	800	0:17:20
M-Swim①	50	×	6	2	1' 00"	パドルOK レスト60"	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:20



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キック強化

テクニック

スピード

スタミナ  
16\_11\_11  
(金)

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 スイム50	150	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	12.5足が水の中 12.5足が水の上	200	0:07:20
Kick	50	×	6	1	1' 30"	板キック	300	0:09:00
R-Swim	100	×	8	1	2' 20"	リラックス フォームチェック	800	0:18:40
M-Swim①	50	×	6	2	1' 10"	パドルOK レスト60"	600	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:55:40