



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キック強化

スピード

筋持久力

テクニック

16_11_16

(水)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	6	1	1' 30"	グライドキック25 スイム50	450	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	板キック12.5 バタフライ 12.5クロール	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	2ストローク2ドルフィンキック 2ストローク2ビート ※2ストロークずつキックを変えて	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	×	3	3	1' 30"	スピードアップ	900	0:13:30
	100	×	1	3	1' 50"	ゆっくり	300	0:05:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	0:55:00



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キック強化

スピード

筋持久力

テクニック

16_11_16

(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 スイム50	300	0:06:40
Drill	25	×	6	1	0' 45"	板キック12.5 バタフライ 12.5クロール	150	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	2ストローク2ドルフィンキック 2ストローク2ビート ※2ストロークずつキックを変えて	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	×	3	3	1' 40"	スピードアップ	900	0:15:00
	100	×	1	3	2' 00"	ゆっくり	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:56:30



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キック強化

スピード

筋持久力

テクニック

16_11_16

(水)

C

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 スイム50	300	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キック12.5 バタフライ 12.5クロール	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	2ストローク2ドルフィンキック 2ストローク2ビート ※2ストロークずつキックを変えて	200	0:06:00
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	100	×	2	3	1' 45"	スピードアップ	600	0:10:30
	100	×	1	3	2' 05"	ゆっくり	300	0:06:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:05



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キック強化

スピード

筋持久力

テクニック

16_11_16

(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 スイム50	300	0:07:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	板キック12.5 バタフライ 12.5クロール	150	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	2ストローク2ドルフィンキック 2ストローク2ビート ※2ストロークずつキックを変えて	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
M-Swim①	100	×	2	3	1' 50"	スピードアップ	600	0:11:00
	100	×	1	3	2' 10"	ゆっくり	300	0:06:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:55:10



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キック強化

スピード

筋持久力

テクニック

16_11_16

(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 スイム50	150	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板キック12.5 バタフライ 12.5クロール	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	2ストローク2ドルフィンキック 2ストローク2ビート ※2ストロークずつキックを変えて	200	0:06:40
R-Swim	100	×	7	1	2' 15"	リラックス フォームチェック	700	0:15:45
M-Swim①	100	×	2	3	2' 00"	スピードアップ	600	0:12:00
	100	×	1	3	2' 20"	ゆっくり	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:55:25



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キック強化

スピード

筋持久力

テクニック

16_11_16

(水)

F

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	×	6	1	0' 55"	板キック12.5バタフライ 12.5クロール	150	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	2ストローク2ドルフィンキック 2ストローク2ビート ※2ストロークずつキックを変えて	150	0:05:00
R-Swim	100	×	7	1	2' 30"	リラックス フォームチェック	700	0:17:30
M-Swim①	100	×	2	3	2' 10"	スピードアップ	600	0:13:00
	100	×	1	3	2' 30"	ゆっくり	300	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:55:10