



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - キック強化

テクニック

スピード

スタミナ
16_11_18
(金)

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
Kick	200	×	2	1	4' 40"	板キック	400	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチスカーリング キック禁止 プルブイ無し	200	0:06:00
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	200	×	4	1	3' 30"	パドルOK	800	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:00



【テーマ】
 ●インターバル(ロング)
 ●キック強化

テクニック

スピード

スタミナ
 16_11_18
 (金)

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
Kick	200	×	2	1	5'00"	板キック	400	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0'50"	キャッチスカーリング キック禁止 プルブイ無し	200	0:06:40
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	200	×	3	1	3'45"	パドルOK	600	0:11:15
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:35



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キック強化

テクニック

スピード

スタミナ
16_11_18
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	5	1	1' 15"	チョイス	250	0:06:15
Kick	200	×	2	1	5' 00"	板キック	400	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチスカーリング キック禁止 プルブイ無し	200	0:06:40
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	200	×	3	1	4' 00"	パドルOK	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:55:15



【テーマ】
 ●インターバル(ロング)
 ●キック強化

テクニック

スピード

スタミナ
 16_11_18
 (金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	4	1	1' 20"	チョイス	200	0:05:20
Kick	200	×	2	1	5' 20"	板キック	400	0:10:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	キャッチスカーリング キック禁止 プルブイ無し	200	0:07:20
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	200	×	3	1	4' 15"	パドルOK	600	0:12:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:25