



【テーマ】
●実践
●キック強化

スピード

スタミナ

筋持久力
16_11_21
(月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	75	×	6	1	1' 30"	50クロール 25平泳ぎ	450	0:09:00
Kick	400	×	1	1	9' 20"	板キック	400	0:09:20
Pull	25	×	8	1	0' 40"	パドル プルブイ 顔上げ平泳ぎ	200	0:05:20
Main-S①	100	×	8	1	2' 30"	3線ライン ハード ※レースペースで	800	0:20:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Swim	200	×	2	1	3' 30"	右呼吸25 左呼吸25	400	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:56:20



【テーマ】
●実践
●キック強化

スピード

スタミナ

筋持久力
16_11_21
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	75	×	4	1	1' 40"	50クロール 25平泳ぎ	300	0:06:40
Kick	400	×	1	1	10' 00"	板キック	400	0:10:00
Pull	25	×	8	1	0' 45"	パドル プルブイ 顔上げ平泳ぎ	200	0:06:00
Main-S①	100	×	6	1	3' 00"	3線ライン ハード ※最初から全力でいこう！！	600	0:18:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Swim	200	×	2	1	3' 50"	右呼吸25 左呼吸25	400	0:07:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:20

スピード

スタミナ

筋持久力

16_11_21

(月)



【テーマ】

●実践

●キック強化

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	4	1	1' 45"	50クロール 25平泳ぎ	300	0:07:00
Kick	400	×	1	1	10' 00"	板キック	400	0:10:00
Pull	25	×	8	1	0' 45"	パドル プルブイ 顔上げ平泳ぎ	200	0:06:00
Main-S①	100	×	6	1	3' 00"	3線ライン ハード ※最初から全力でいこう！！	600	0:18:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Swim	200	×	2	1	4' 00"	右呼吸25 左呼吸25	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:00



【テーマ】
●実践
●キック強化

スピード

スタミナ

筋持久力
16_11_21
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	75	×	4	1	1' 50"	50クロール 25平泳ぎ	300	0:07:20
Kick	400	×	1	1	10' 40"	板キック	400	0:10:40
Pull	25	×	6	1	0' 50"	パドル プルブイ 顔上げ平泳ぎ	150	0:05:00
Main-S①	100	×	6	1	3' 00"	3線ライン ハード ※最初から全力でいこう！！	600	0:18:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Swim	200	×	2	1	4' 10"	右呼吸25 左呼吸25	400	0:08:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:20

スピード

スタミナ

筋持久力

16_11_21

(月)



【テーマ】

●実践

●キック強化

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	4	1	1' 50"	50クロール 25平泳ぎ	300	0:07:20
Kick	300	×	1	1	9' 00"	板キック	300	0:09:00
Pull	25	×	6	1	0' 50"	パドル プルブイ 顔上げ平泳ぎ	150	0:05:00
Main-S①	100	×	6	1	3' 30"	3線ライン ハード ※最初から全力でいこう！！	600	0:21:00
Swim	25	×	2	1	0' 50"	ゆっくり	50	0:01:40
Swim	200	×	2	1	4' 30"	右呼吸25 左呼吸25	400	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:56:00



【テーマ】
●実践
●キック強化

スピード

スタミナ

筋持久力
16_11_21
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	75	×	2	1	1' 55"	50クロール 25平泳ぎ	150	0:03:50
Kick	300	×	1	1	9' 30"	板キック	300	0:09:30
Pull	25	×	6	1	0' 50"	パドル プルブイ 顔上げ平泳ぎ	150	0:05:00
Main-S①	100	×	6	1	3' 30"	3線ライン ハード ※最初から全力でいこう！！	600	0:21:00
Swim	25	×	2	1	0' 50"	ゆっくり	50	0:01:40
Swim	200	×	2	1	4' 50"	右呼吸25 左呼吸25	400	0:09:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1750	0:53:40