

スタミナ

筋持久力

テクニック

16\_11\_23

(水)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●キック強化

## A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 00"	チョイス	300	0:06:00
Kick	50	×	8	1	1' 10"	板キック	400	0:09:20
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3キック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	400	×	3	1	6' 30"	奇数 Fr 偶数 IM(100×4)	1200	0:19:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:56:30

スタミナ

筋持久力

テクニック

16\_11\_23

(水)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●キック強化

## 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	50	×	8	1	1'15"	板キック	400	0:10:00
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3キック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	400	×	2	1	7'00"	奇数 パドル 偶数 スイム	800	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:20

スタミナ

筋持久力

テクニック

16\_11\_23

(水)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●キック強化

## C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 05"	チョイス	300	0:06:30
Kick	50	×	6	1	1' 30"	板キック	300	0:09:00
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3キック1キック	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	400	×	2	1	7' 30"	奇数 パドル 偶数 スイム	800	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:30

スタミナ

筋持久力

テクニック

16\_11\_23

(水)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●キック強化

## D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	50	×	5	1	1' 10"		チョイス	250	0:05:50
Kick	50	×	6	1	1' 30"		板キック	300	0:09:00
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3キック1キック	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	400	×	2	1	7' 50"		奇数 パドル 偶数 スイム	800	0:15:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2450	0:56:10

スタミナ

筋持久力

テクニック

16\_11\_23

(水)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●キック強化

## 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	50	×	5	1	1' 40"		板キック	250	0:08:20
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3キック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	400	×	2	1	8' 15"		奇数 パドル 偶数 スイム	800	0:16:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2250	0:56:10

スタミナ

筋持久力

テクニック

16\_11\_23

(水)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●キック強化

## F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	50	×	4	1	1' 30"		チョイス	200	0:06:00
Kick	50	×	4	1	1' 40"		板キック	200	0:06:40
Drill	25	×	6	1	0' 55"		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3キック1キック	150	0:05:30
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	400	×	2	1	8' 45"		奇数 パドル 偶数 スイム	800	0:17:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2150	0:56:10