



【テーマ】
●スピード
●キック強化

テクニック

スピード

スタミナ
16_11_25
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Kick	75	×	4	1	1' 45"	板キック	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	スイム 足が水の中12.5 水の上12.5	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	50	×	4	2	1' 00"	ハード！！ レスト60"	400	0:08:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Swim	25	×	6	1	0' 45"	奇数 平泳ぎ 偶数 背泳ぎ	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:54:50



【テーマ】
●スピード
●キック強化

テクニック

スピード

スタミナ
16_11_25
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	2	1	4' 10"	チョイス	400	0:08:20
Kick	75	×	4	1	1' 50"	板キック	300	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	スイム 足が水の中12.5 水の上12.5	200	0:06:40
R-Swim	100	×	7	1	2' 05"	リラックス フォームチェック	700	0:14:35
M-Swim①	50	×	4	2	1' 10"	ハード！！ レスト60"	400	0:09:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	奇数 平泳ぎ 偶数 背泳ぎ	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:15



【テーマ】
●スピード
●キック強化

テクニック

スピード

スタミナ
16_11_25
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30
Kick	75	×	4	1	1' 50"	板キック	300	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	スイム 足が水の中12.5 水の上12.5	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	50	×	4	2	1' 20"	ハード！！ レスト60"	400	0:10:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	奇数 平泳ぎ 偶数 背泳ぎ	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:53:55



【テーマ】
●スピード
●キック強化

テクニック

スピード

スタミナ
16_11_25
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	1	1	4' 40"	チョイス	200	0:04:40
Kick	75	×	4	1	2' 00"	板キック	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	スイム 足が水の中12.5 水の上12.5	200	0:06:40
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	50	×	4	2	1' 30"	ハード！！ レスト60"	400	0:12:00
Swim	25	×	2	1	0' 45"	ゆっくり	50	0:01:30
Swim	25	×	4	1	0' 50"	奇数 平泳ぎ 偶数 背泳ぎ	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:56:40