



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- リラックススイム100
- キック！！

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_10\_02  
(月)

A

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	4'00"	板キック	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0'40"	奇数 右足ストップ スイム 偶数 左足ストップ スイム ※動かしていない足を意識	200	0:05:20
Swim	100	×	8	1	1'30"	フォームチェック	800	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0'40"	奇数 バタフライキック フィニッシュスカーリング 偶数 クロールキック フィニッシュスカーリング ※スカーリングのリズムは変えずに フィニッシュのタイミングを合わせる	200	0:05:20
Main-S①	50	×	10	2	0'45"	一定ペース レスト60"	1000	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:56:40



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- リラックススイム100
- キック！！

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_10\_02  
(月)

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	5'00"	板キック	400	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	奇数 右足ストップ スイム 偶数 左足ストップ スイム ※動かしていない足を意識	200	0:06:00
Swim	100	×	7	1	1'40"	フォームチェック	700	0:11:40
Drill	25	×	8	1	0'45"	奇数 バタフライキック フィニッシュスカーリング 偶数 クロールキック フィニッシュスカーリング ※スカーリングのリズムは変えずに フィニッシュのタイミングを合わせる	200	0:06:00
Main-S①	50	×	8	2	0'45"	一定ペース レスト60"	800	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:56:40



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- リラックススイム100
- キック！！

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_10\_02  
(月)

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	200	×	2	1	5' 10"	板キック	400	0:10:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右足ストップ スイム 偶数 左足ストップ スイム ※動かしていない足を意識	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 50"	フォームチェック	600	0:11:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 バタフライキック フィニッシュスカーリング 偶数 クロールキック フィニッシュスカーリング ※スカーリングのリズムは変えずに フィニッシュのタイミングを合わせる	200	0:06:00
Main-S①	50	×	8	2	0' 50"	一定ペース レスト60"	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:10



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- リラックススイム100
- キック！！

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_10\_02  
(月)

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	200	×	2	1	5' 20"	板キック	400	0:10:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右足ストップ スイム 偶数 左足ストップ スイム ※動かしていない足を意識	200	0:06:00
Swim	100	×	5	1	2' 00"	フォームチェック	500	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 バタフライキック フィニッシュスカーリング 偶数 クロールキック フィニッシュスカーリング ※スカーリングのリズムは変えずに フィニッシュのタイミングを合わせる	200	0:06:40
Main-S①	50	×	8	2	0' 55"	一定ペース レスト60"	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:56:50



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- リラックススイム100
- キック！！

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_10\_02  
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	4	1	1' 15"	チョイス	200	0:05:00
Kick	200	×	2	1	5' 30"	板キック	400	0:11:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	奇数 右足ストップ スイム 偶数 左足ストップ スイム ※動かしていない足を意識	150	0:05:00
Swim	100	×	5	1	2' 15"	フォームチェック	500	0:11:15
Drill	25	×	6	1	0' 50"	奇数 バタフライキック フィニッシュスカーリング 偶数 クロールキック フィニッシュスカーリング ※スカーリングのリズムは変えずに フィニッシュのタイミングを合わせる	150	0:05:00
Main-S①	50	×	8	2	1' 05"	一定ペース レスト60"	800	0:17:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:57:35

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_10\_02  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- リラックススイム100
- キック！！

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	200	×	2	1	6' 00"	板キック	400	0:12:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	奇数 右足ストップ スイム 偶数 左足ストップ スイム ※動かしていない足を意識	150	0:05:00
Swim	100	×	4	1	2' 30"	フォームチェック	400	0:10:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	奇数 バタフライキック フィニッシュスカーリング 偶数 クロールキック フィニッシュスカーリング ※スカーリングのリズムは変えずに フィニッシュのタイミングを合わせる	150	0:05:00
Main-S①	50	×	6	2	1' 10"	一定ペース レスト60"	600	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:55:00