



- 【テーマ】
- スピード
 - リラックススイム100
 - キック！！
 - 1'30"

テクニック 筋持久力 スピード
17_10_04
(水)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右足アップ 左足ダウン 偶数 右足ダウン 左足アップ ※真ん中を意識して 上下を分ける 板キック	200	0:06:00
Kick	200	×	2	1	4' 00"	板キック	400	0:08:00
Swim	100	×	8	1	1' 30"	フォームチェック	800	0:12:00
Drill	50	×	8	1	1' 00"	サイドキック90度 6秒チェンジ25 スイム25 ※体に対してのキックの幅を確認	400	0:08:00
Main-S①	100	×	2	4	1' 20"	頑張ろう！！ レスト30"	800	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:55:40



【テーマ】

- スピード
- リラックススイム100
- キック！！
- 1'40"

テクニック

筋持久力

スピード
17_10_04
(水)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右足アップ 左足ダウン 偶数 右足ダウン 左足アップ ※真ん中を意識して 上下を分ける 板キック	200	0:06:00
Kick	200	×	2	1	5' 00"	板キック	400	0:10:00
Swim	100	×	6	1	1' 40"	フォームチェック	600	0:10:00
Drill	50	×	6	1	1' 10"	サイドキック90度 6秒チェンジ25 スイム25 ※体に対してのキックの幅を確認	300	0:07:00
Main-S①	100	×	2	4	1' 30"	頑張ろう！！ レスト30"	800	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:56:00



- 【テーマ】
- スピード
 - リラックススイム100
 - キック！！
 - 1'50"

テクニック

筋持久力

スピード
17_10_04
(水)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	3	1	2' 05"	チョイス	300	0:06:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右足アップ 左足ダウン 偶数 右足ダウン 左足アップ ※真ん中を意識して 上下を分ける 板キック	200	0:06:40
Kick	200	×	2	1	5' 20"	板キック	400	0:10:40
Swim	100	×	6	1	1' 50"	フォームチェック	600	0:11:00
Drill	50	×	5	1	1' 15"	サイドキック90度 6秒チェンジ25 スイム25 ※体に対してのキックの幅を確認	250	0:06:15
Main-S①	100	×	2	4	1' 40"	頑張ろう！！ レスト30"	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:57:10



- 【テーマ】
- スピード
 - リラックススイム100
 - キック！！
 - 2'00"

テクニック 筋持久力 スピード
17_10_04
(水)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	3	1	2' 10"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右足アップ 左足ダウン 偶数 右足ダウン 左足アップ ※真ん中を意識して 上下を分ける 板キック	200	0:06:40
Kick	200	×	2	1	5' 20"	板キック	400	0:10:40
Swim	100	×	6	1	2' 00"	フォームチェック	600	0:12:00
Drill	50	×	4	1	1' 20"	サイドキック90度 6秒チェンジ25 スイム25 ※体に対してのキックの幅を確認	200	0:05:20
Main-S①	100	×	2	4	1' 50"	頑張ろう！！ レスト30"	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:58:50

テクニック

筋持久力

スピード
17_10_04
(水)



【テーマ】

- スピード
- リラックススイム100
- キック！！
- 2'05"

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	2	1	2' 15"	チョイス	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右足アップ 左足ダウン 偶数 右足ダウン 左足アップ ※真ん中を意識して 上下を分ける 板キック	200	0:06:40
Kick	200	×	2	1	5' 30"	板キック	400	0:11:00
Swim	100	×	5	1	2' 15"	フォームチェック	500	0:11:15
Drill	50	×	4	1	1' 20"	サイドキック90度 6秒チェンジ25 スイム25 ※体に対してのキックの幅を確認	200	0:05:20
Main-S①	100	×	2	4	2' 00"	頑張ろう！！ レスト30"	800	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:57:45



- 【テーマ】
- スピード
 - リラックススイム100
 - キック！！
 - 2'20"

テクニック

筋持久力

スピード
17_10_04
(水)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	2	1	2' 30"	チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	奇数 右足アップ 左足ダウン 偶数 右足ダウン 左足アップ ※真ん中を意識して 上下を分ける 板キック	150	0:05:30
Kick	200	×	2	1	6' 00"	板キック	400	0:12:00
Swim	100	×	4	1	2' 30"	フォームチェック	400	0:10:00
Drill	50	×	4	1	1' 30"	サイドキック90度 6秒チェンジ25 スイム25 ※体に対してのキックの幅を確認	200	0:06:00
Main-S①	100	×	2	3	2' 10"	頑張ろう！！ レスト30"	600	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:54:30