



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- リラックススイム100
- キック！！

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_10\_09  
(月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	3' 50"	チョイス	400	0:07:40
Kick	200	×	2	1	4' 00"	板キック	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 右足ひざ下水面に 偶数 左足ひざ下水面に ※足を曲げて水面に出した状態で	200	0:05:20
Swim	100	×	4	1	1' 30"	フォームチェック	400	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	板バタフライキック2本 板クロールキック2本 板なしバタフライキック2本 板なしクロールキック2本	200	0:05:20
Main-S①	200	×	7	1	2' 55"	奇数 スイム 偶数 プルブイ パドル	1400	0:20:25
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:55:45



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- リラックススイム100
- キック！！

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_10\_09  
(月)

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	200	×	2	1	5' 00"	板キック	400	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右足ひざ下水面に 偶数 左足ひざ下水面に ※足を曲げて水面に出した状態で	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 40"	フォームチェック	400	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板バタフライキック2本 板クロールキック2本 板なしバタフライキック2本 板なしクロールキック2本	200	0:06:00
Main-S①	200	×	6	1	3' 10"	奇数 スイム 偶数 プルブイ パドル	1200	0:19:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:58:40



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- リラックススイム100
- キック！！

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_10\_09  
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 00"	チョイス	200	0:04:00
Kick	200	×	2	1	5' 10"	板キック	400	0:10:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右足ひざ下水面に 偶数 左足ひざ下水面に ※足を曲げて水面に出した状態で	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 50"	フォームチェック	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板バタフライキック2本 板クロールキック2本 板なしバタフライキック2本 板なしクロールキック2本	200	0:06:00
Main-S①	200	×	6	1	3' 30"	奇数 スイム 偶数 プルブイ パドル	1200	0:21:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:57:40



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- リラックススイム100
- キック！！

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_10\_09  
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 10"	チョイス	200	0:04:10
Kick	200	×	2	1	5' 20"	板キック	400	0:10:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右足ひざ下水面に 偶数 左足ひざ下水面に ※足を曲げて水面に出した状態で	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	2' 00"	フォームチェック	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板バタフライキック2本 板クロールキック2本 板なしバタフライキック2本 板なしクロールキック2本	200	0:06:40
Main-S①	200	×	5	1	3' 50"	奇数 スイム 偶数 プルブイ パドル	1000	0:19:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:58:20

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_10\_09  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- リラックススイム100
- キック！！

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 20"	チョイス	200	0:04:20
Kick	200	×	2	1	5' 30"	板キック	400	0:11:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右足ひざ下水面に 偶数 左足ひざ下水面に ※足を曲げて水面に出した状態で	200	0:06:40
Swim	100	×	3	1	2' 15"	フォームチェック	300	0:06:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板バタフライキック2本 板クロールキック2本 板なしバタフライキック2本 板なしクロールキック2本	200	0:06:40
Main-S①	200	×	5	1	4' 05"	奇数 スイム 偶数 プルブイ パドル	1000	0:20:25
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:58:50

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_10\_09  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30
Kick	200	×	2	1	6' 00"	板キック	400	0:12:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	奇数 右足ひざ下水面に 偶数 左足ひざ下水面に ※足を曲げて水面に出した状態で	150	0:05:30
Swim	100	×	3	1	2' 30"	フォームチェック	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板バタフライキック2本 板クロールキック2本 板なしバタフライキック2本 板なしクロールキック2本	200	0:07:20
Main-S①	200	×	4	1	4' 30"	奇数 スイム 偶数 プルブイ パドル	800	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:57:50