



- 【テーマ】
- スピード
  - リラックススイム75
  - キック！！

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_10\_16  
(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"	ももの前を触りながらキック12.5 スイム12.5 ※膝が曲がりすぎないように 足の付け根を動かす	200	0:05:20
Swim	75	×	8	1	1'05"	フォームチェック	600	0:08:40
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 ※キックのタイミングにフィニッシュを合わせよう	200	0:05:20
Main-S①	50	×	1	6	1'00"	板キック	300	0:06:00
	25	×	2	6	0'25"	ハード	300	0:05:00
	50	×	1	6	1'00"	スイム 繰り返し	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:55:20

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_10\_16  
(月)



【テーマ】

- スピード
- リラックススイム75
- キック！！

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"	ももの前を触りながらキック12.5 スイム12.5 ※膝が曲がりすぎないように 足の付け根を動かす	200	0:06:00
Swim	75	×	8	1	1' 15"	フォームチェック	600	0:10:00
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 ※キックのタイミングにフィニッシュを合わせよう	200	0:06:00
Main-S①	50	×	1	5	1' 10"	板キック	250	0:05:50
	25	×	2	5	0' 25"	ハード	250	0:04:10
	50	×	1	5	1' 10"	スイム 繰り返し	250	0:05:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:58:50



- 【テーマ】
- スピード
  - リラックススイム75
  - キック！！

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_10\_16  
(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' 15"	板キック	400	0:10:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ももの前を触りながらキック12.5 スイム12.5 ※膝が曲がりすぎないように 足の付け根を動かす	200	0:06:00
Swim	75	×	8	1	1' 20"	フォームチェック	600	0:10:40
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 ※キックのタイミングにフィニッシュを合わせよう	200	0:06:00
Main-S①	50	×	1	5	1' 10"	板キック	250	0:05:50
	25	×	2	5	0' 25"	ハード	250	0:04:10
	50	×	1	5	1' 10"	スイム 繰り返し	250	0:05:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:58:30

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_10\_16  
(月)



【テーマ】

- スピード
- リラックススイム75
- キック！！

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' 15"	板キック	400	0:10:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ももの前を触りながらキック12.5 スイム12.5 ※膝が曲がりすぎないように 足の付け根を動かす	200	0:06:40
Swim	75	×	8	1	1' 25"	フォームチェック	600	0:11:20
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 ※キックのタイミングにフィニッシュを合わせよう	200	0:06:40
Main-S①	50	×	1	4	1' 20"	板キック	200	0:05:20
	25	×	2	4	0' 30"	ハード	200	0:04:00
	50	×	1	4	1' 15"	スイム 繰り返し	200	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:58:20

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_10\_16  
(月)



【テーマ】

- スピード
- リラックススイム75
- キック！！

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	×	8	1	0' 50"	ももの前を触りながらキック12.5 スイム12.5 ※膝が曲がりすぎないように 足の付け根を動かす	200	0:06:40
Swim	75	×	6	1	1' 35"	フォームチェック	450	0:09:30
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 ※キックのタイミングにフィニッシュを合わせよう	200	0:06:40
Main-S①	50	×	1	4	1' 30"	板キック	200	0:06:00
	25	×	2	4	0' 30"	ハード	200	0:04:00
	50	×	1	4	1' 30"	スイム 繰り返し	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:57:50



- 【テーマ】
- スピード
  - リラックススイム75
  - キック！！

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_10\_16  
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	2	1	1' 30"	チョイス	100	0:03:00
Kick	200	×	2	1	6' 00"	板キック	400	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ももの前を触りながらキック12.5 スイム12.5 ※膝が曲がりすぎないように 足の付け根を動かす	200	0:07:20
Swim	75	×	6	1	1' 45"	フォームチェック	450	0:10:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	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 ※キックのタイミングにフィニッシュを合わせよう	200	0:07:20
Main-S①	50	×	1	3	1' 40"	板キック	150	0:05:00
	25	×	2	3	0' 40"	ハード	150	0:04:00
	50	×	1	3	1' 30"	スイム 繰り返し	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:56:40