

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_10_18
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- リラックススイム75
- キック！！
- 1'30"

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	6	1	1' 30"	キャッチアップ25 スイム50	450	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック90度 6秒チェンジ ※身体に対してのキックの幅を意識	200	0:06:00
Swim	75	×	10	1	1' 05"	フォーミング	750	0:10:50
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 ※止めている足を意識	200	0:06:00
Kick	200	×	2	1	4' 00"	板キック	400	0:08:00
Main-S①	25	×	12	3	0' 25"	奇数 バタフライ 偶数 FR レスト60"	900	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:57:50

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_10_18
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- リラックススイム75
- キック！！
- 1'40"

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	4	1	1' 40"	キャッチアップ25 スイム50	300	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック90度 6秒チェンジ ※身体に対してのキックの幅を意識	200	0:06:00
Swim	75	×	8	1	1' 15"	フォーミング	600	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 ※止めている足を意識	200	0:06:00
Kick	200	×	2	1	5' 00"	板キック	400	0:10:00
Main-S①	25	×	10	3	0' 30"	奇数 バタフライ12.5 クロール12.5 偶数 クロール レスト30"	750	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:56:40



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- リラックススイム75
- キック！！
- 1'50"

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_10_18
(水)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	4	1	1' 45"	キャッチアップ25 スイム50	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック90度 6秒チェンジ ※身体に対してのキックの幅を意識	200	0:06:00
Swim	75	×	8	1	1' 20"	フォーミング	600	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 ※止めている足を意識	200	0:06:00
Kick	200	×	2	1	5' 15"	板キック	400	0:10:30
Main-S①	25	×	8	3	0' 35"	奇数 バタフライ12.5 クロール12.5 偶数 クロール レスト30"	600	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:57:10



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- リラックススイム75
- キック！！
- 2'00"

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_10_18
(水)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	75	×	4	1	1' 50"	キャッチアップ25 スイム50	300	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック90度 6秒チェンジ ※身体に対してのキックの幅を意識	200	0:06:00
Swim	75	×	8	1	1' 25"	フォーミング	600	0:11:20
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 ※止めている足を意識	200	0:06:00
Kick	200	×	2	1	5' 20"	板キック	400	0:10:40
Main-S①	25	×	8	3	0' 35"	奇数 バタフライ12.5 クロール12.5 偶数 クロール レスト30"	600	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:58:20

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_10_18
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- リラックススイム75
- キック！！
- 2'05"

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	75	×	4	1	1' 50"	キャッチアップ25 スイム50	300	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	サイドキック90度 6秒チェンジ ※身体に対してのキックの幅を意識	200	0:06:40
Swim	75	×	6	1	1' 40"	フォーミング	450	0:10:00
Drill	25	×	8	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 ※止めている足を意識	200	0:06:40
Kick	200	×	2	1	5' 30"	板キック	400	0:11:00
Main-S①	25	×	10	2	0' 40"	奇数 平泳ぎ12.5 クロール12.5 偶数 クロール レスト30"	500	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:58:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_10_18
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- リラックススイム75
- キック！！
- 2'20"

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	75	×	2	1	1' 55"	キャッチアップ25 スイム50	150	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 55"	サイドキック90度 6秒チェンジ ※身体に対してのキックの幅を意識	200	0:07:20
Swim	75	×	6	1	1' 50"	フォーミング	450	0:11:00
Drill	25	×	8	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 ※止めている足を意識	200	0:06:40
Kick	200	×	2	1	6' 00"	板キック	400	0:12:00
Main-S①	25	×	8	2	0' 45"	奇数 平泳ぎ12.5 クロール12.5 偶数 クロール レスト30"	400	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:55:50