



【テーマ】

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

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_10_25
(水)

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
Drill	25	×	8	1	0'45"	体側キック5秒キープ ※キックで姿勢を固定して ローリングの状態をキープ	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"	手のひら合わせて 床に向けてキック12.5 スイム12.5 ※自分が沈まないように 胸を張って手を伸ばす	200	0:06:00
Kick	200	×	2	1	4'00"	板キック	400	0:08:00
Main-S①	50	×	1	1	0'45"	一定ペースで	50	0:00:45
	100	×	1	1	1'30"	↓	100	0:01:30
	200	×	1	1	3'00"		200	0:03:00
	400	×	1	1	6'00"		400	0:06:00
	200	×	1	1	3'00"		200	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:56:05

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_10_25
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	50	×	8	1	1'00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	体側キック5秒キープ ※キックで姿勢を固定して ローリングの状態をキープ	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"	手のひら合わせて 床に向けてキック12.5 スイム12.5 ※自分が沈まないように 胸を張って手を伸ばす	200	0:06:00
Kick	200	×	2	1	5'00"	板キック	400	0:10:00
Main-S①	50	×	1	1	0'45"	一定ペースで	50	0:00:45
	100	×	1	1	1'35"	プラス5秒 ↓	100	0:01:35
	200	×	1	1	3'15"		200	0:03:15
	400	×	1	1	6'20"		400	0:06:20
	200	×	1	1	3'15"		200	0:03:15
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:58:10

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_10_25
(水)



【テーマ】

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

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
Drill	25	×	8	1	0' 45"	体側キック5秒キープ ※キックで姿勢を固定して ローリングの状態をキープ	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"	手のひら合わせて 床に向けてキック12.5 スイム12.5 ※自分が沈まないように 胸を張って手を伸ばす	200	0:06:00
Kick	200	×	2	1	5' 15"	板キック	400	0:10:30
Main-S①	50	×	1	1	0' 50"	一定ペースで	50	0:00:50
	100	×	1	1	1' 40"		100	0:01:40
	200	×	1	1	3' 20"		200	0:03:20
	400	×	1	1	6' 40"		400	0:06:40
	200	×	1	1	3' 20"		200	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:58:30

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_10_25
(水)



【テーマ】

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

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
Drill	25	×	8	1	0' 50"	体側キック5秒キープ ※キックで姿勢を固定して ローリングの状態をキープ	200	0:06:40
Swim	75	×	8	1	1' 25"	フォーミング	600	0:11:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	手のひら合わせて 床に向けてキック12.5 スイム12.5 ※自分が沈まないように 胸を張って手を伸ばす	200	0:06:40
Kick	200	×	2	1	5' 20"	板キック	400	0:10:40
Main-S①	50	×	1	1	0' 55"	一定ペースで プラス10秒	50	0:00:55
	100	×	1	1	1' 50"		100	0:01:50
	200	×	1	1	3' 50"		200	0:03:50
	400	×	1	1	7' 40"		400	0:07:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:58:25

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_10_25
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	50	×	4	1	1' 15"	チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	体側キック5秒キープ ※キックで姿勢を固定して ローリングの状態をキープ	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"	手のひら合わせて 床に向けてキック12.5 スイム12.5 ※自分が沈まないように 胸を張って手を伸ばす	200	0:06:40
Kick	200	×	2	1	5' 30"	板キック	400	0:11:00
Main-S①	50	×	1	1	1' 05"	一定ペースで	50	0:01:05
	100	×	1	1	2' 10"		100	0:02:10
	200	×	1	1	4' 20"		200	0:04:20
	400	×	1	1	8' 40"		400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:58:35

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_10_25
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	50	×	4	1	1' 30"	チョイス	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	体側キック5秒キープ ※キックで姿勢を固定して ローリングの状態をキープ	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"	手のひら合わせて 床に向けてキック12.5 スイム12.5 ※自分が沈まないように 胸を張って手を伸ばす	200	0:06:40
Kick	200	×	2	1	6' 00"	板キック	400	0:12:00
Main-S①	50	×	1	1	1' 15"	一定ペースで	50	0:01:15
	100	×	1	1	2' 30"		100	0:02:30
	200	×	1	1	5' 00"		200	0:05:00
	100	×	1	1	2' 30"		100	0:02:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:57:15