



【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！！

テクニック

筋持久力

スピード
17_10_30
(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	50	×	8	1	1'00"	板キック	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0'40"	手を伸ばしてももを触ってキック12.5 スイム12.5 ※膝が曲がりすぎないように	200	0:05:20
Swim	75	×	8	1	1'05"	フォーミング キック意識	600	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0'40"	1ストローク1キック 奇数 右手かきながら左足右側へ 偶数 左手かきながら右足左側へ	200	0:05:20
Main-S①	100	×	3	4	1'25"	サークルマイナス5秒目標 レスト30"	1200	0:17:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:55:20



【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！！

テクニック

筋持久力

スピード
17_10_30
(月)

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	50	×	8	1	1'15"	板キック	400	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	手を伸ばしてももを触ってキック12.5 スイム12.5 ※膝が曲がりすぎないように	200	0:06:00
Swim	75	×	6	1	1'10"	フォーミング キック意識	450	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0'40"	1ストローク1キック 奇数 右手かきながら左足右側へ 偶数 左手かきながら右足左側へ	200	0:05:20
Main-S①	100	×	3	4	1'30"	サークルマイナス5秒目標 レスト30"	1200	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	0:57:20

テクニック

筋持久力

スピード
17_10_30
(月)



【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！！

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	50	×	8	1	1' 20"	板キック	400	0:10:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	手を伸ばしてももを触ってキック12.5 スイム12.5 ※膝が曲がりすぎないように	200	0:06:00
Swim	75	×	8	1	1' 15"	フォーミング キック意識	600	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	1ストローク1キック 奇数 右手かきながら左足右側へ 偶数 左手かきながら右足左側へ	200	0:06:00
Main-S①	100	×	3	3	1' 40"	サークルマイナス5秒目標 レスト30"	900	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:57:10

テクニック

筋持久力

スピード
17_10_30
(月)



【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！！

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	50	×	8	1	1' 20"	板キック	400	0:10:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	手を伸ばしてももを触ってキック12.5 スイム12.5 ※膝が曲がりすぎないように	200	0:06:40
Swim	75	×	6	1	1' 25"	フォーミング キック意識	450	0:08:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	1ストローク1キック 奇数 右手かきながら左足右側へ 偶数 左手かきながら右足左側へ	200	0:06:00
Main-S①	100	×	3	3	1' 50"	サークルマイナス5秒目標 レスト30"	900	0:16:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:57:10

テクニック

筋持久力

スピード
17_10_30
(月)



【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！！

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	50	×	8	1	1' 30"	板キック	400	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	手を伸ばしてももを触ってキック12.5 スイム12.5 ※膝が曲がりすぎないように	200	0:06:40
Swim	75	×	8	1	1' 40"	フォーミング キック意識	600	0:13:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	1ストローク1キック 奇数 右手かきながら左足右側へ 偶数 左手かきながら右足左側へ	200	0:06:40
Main-S①	100	×	2	3	2' 00"	サークルマイナス5秒目標 レスト30"	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:58:40

テクニック

筋持久力

スピード
17_10_30
(月)



【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！！

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
Kick	50	×	6	1	1' 40"	板キック	300	0:10:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	手を伸ばしてももを触ってキック12.5 スイム12.5 ※膝が曲がりすぎないように	150	0:05:00
Swim	75	×	8	1	1' 50"	フォーミング キック意識	600	0:14:40
Drill	25	×	6	1	0' 50"	1ストローク1キック 奇数 右手かきながら左足右側へ 偶数 左手かきながら右足左側へ	150	0:05:00
Main-S①	100	×	2	3	2' 20"	サークルマイナス5秒目標 レスト30"	600	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:57:40