

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_11_01
(水)



【テーマ】

- スピード
- キャッチアップ(基礎動作)100
- キック！！
- 1'30"

A

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
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 右呼吸 キックは常に右向き 偶数 左呼吸 キックは常に左向き ※キックを打ち込む意識	200	0:05:20
Swim	100	×	8	1	1' 40"	キャッチアップ ※基礎・基本をもう一度	800	0:13:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	手のひら合わせてグライドキック 少しずつ上に持ち上げて12.5 スイム12.5 ※腹圧が抜けないように	200	0:06:00
Kick	50	×	8	1	1' 00"	板キック	400	0:08:00
Main-S①	75	×	10	1	1' 15"	ビルドアップ/25	750	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:56:10



【テーマ】

- スピード
- キャッチアップ(基礎動作)100
- キック！！
- 1'40"

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_11_01
(水)

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
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右呼吸 キックは常に右向き 偶数 左呼吸 キックは常に左向き ※キックを打ち込む意識	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 50"	キャッチアップ ※基礎・基本をもう一度	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	手のひら合わせてグライドキック 少しずつ上に持ち上げて12.5 スイム12.5 ※腹圧が抜けないように	200	0:06:00
Kick	50	×	8	1	1' 15"	板キック	400	0:10:00
Main-S①	75	×	8	1	1' 20"	ビルドアップ/25	600	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:58:20



【テーマ】

- スピード
- キャッチアップ(基礎動作)100
- キック！！
- 1'50"

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_11_01
(水)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	4' 10"	チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右呼吸 キックは常に右向き 偶数 左呼吸 キックは常に左向き ※キックを打ち込む意識	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	2' 00"	キャッチアップ ※基礎・基本をもう一度	600	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	手のひら合わせてグライドキック 少しずつ上に持ち上げて12.5 スイム12.5 ※腹圧が抜けないように	200	0:06:00
Kick	50	×	8	1	1' 20"	板キック	400	0:10:40
Main-S①	75	×	8	1	1' 30"	ビルドアップ/25	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:58:00



【テーマ】

- スピード
- キャッチアップ(基礎動作)100
- キック！！
- 2'00"

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_11_01
(水)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	1	1	4' 15"	チョイス	200	0:04:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右呼吸 キックは常に右向き 偶数 左呼吸 キックは常に左向き ※キックを打ち込む意識	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	2' 10"	キャッチアップ ※基礎・基本をもう一度	600	0:13:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	手のひら合わせてグライドキック 少しずつ上に持ち上げて12.5 スイム12.5 ※腹圧が抜けないように	200	0:06:40
Kick	50	×	8	1	1' 20"	板キック	400	0:10:40
Main-S①	75	×	8	1	1' 35"	ビルドアップ/25	600	0:12:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:56:55



【テーマ】

- スピード
- キャッチアップ(基礎動作)100
- キック！！
- 2'05"

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_11_01
(水)

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
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右呼吸 キックは常に右向き 偶数 左呼吸 キックは常に左向き ※キックを打ち込む意識	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	2' 20"	キャッチアップ ※基礎・基本をもう一度	600	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	手のひら合わせてグライドキック 少しずつ上に持ち上げて12.5 スイム12.5 ※腹圧が抜けないように	200	0:06:40
Kick	50	×	8	1	1' 30"	板キック	400	0:12:00
Main-S①	75	×	6	1	1' 45"	ビルドアップ/25	450	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:57:10

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_11_01
(水)



【テーマ】

- スピード
- キャッチアップ(基礎動作)100
- キック！！
- 2'20"

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
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右呼吸 キックは常に右向き 偶数 左呼吸 キックは常に左向き ※キックを打ち込む意識	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	2' 40"	キャッチアップ ※基礎・基本をもう一度	600	0:16:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	手のひら合わせてグライドキック 少しずつ上に持ち上げて12.5 スイム12.5 ※腹圧が抜けないように	200	0:07:20
Kick	50	×	5	1	1' 40"	板キック	250	0:08:20
Main-S①	75	×	6	1	1' 50"	ビルドアップ/25	450	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:56:50