

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_11\_06  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチアップ(基礎動作)100
- キック！！

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 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"	板キャッチアップ ※ビート板でしっかりと手を止めて	200	0:05:20
Swim	100	×	8	1	1' 40"	キャッチアップ 基礎・基本動作をしっかりと	800	0:13:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 右呼吸キックは右向きに 偶数 左呼吸キックは左向きに	200	0:05:20
Main-S①	400	×	2	1	6' 20"	プルブイ 2ビートキック	800	0:12:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:55:40

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_11\_06  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチアップ(基礎動作)100
- キック！！

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 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' 50"	板キャッチアップ ※ビート板でしっかりと手を止めて	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	1' 50"	キャッチアップ 基礎・基本動作をしっかりと	600	0:11:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右呼吸キックは右向きに 偶数 左呼吸キックは左向きに	200	0:06:00
Main-S①	400	×	2	1	6' 50"	プルブイ 2ビートキック	800	0:13:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:58:20

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_11\_06  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチアップ(基礎動作)100
- キック！！

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	3	1	2' 05"	チョイス	300	0:06:15
Kick	50	×	6	1	1' 20"	板キック	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キャッチアップ ※ビート板でしっかりと手を止めて	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	2' 00"	キャッチアップ 基礎・基本動作をしっかりと	600	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右呼吸キックは右向きに 偶数 左呼吸キックは左向きに	200	0:06:00
Main-S①	400	×	2	1	7' 10"	プルブイ 2ビートキック	800	0:14:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:56:15

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_11\_06  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチアップ(基礎動作)100
- キック！！

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	3	1	2' 10"	チョイス	300	0:06:30
Kick	50	×	6	1	1' 20"	板キック	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キャッチアップ ※ビート板でしっかりと手を止めて	200	0:06:40
Swim	100	×	5	1	2' 10"	キャッチアップ 基礎・基本動作をしっかりと	500	0:10:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右呼吸キックは右向きに 偶数 左呼吸キックは左向きに	200	0:06:00
Main-S①	400	×	2	1	7' 30"	プルブイ 2ビートキック	800	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:56:00

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_11\_06  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチアップ(基礎動作)100
- キック！！

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	2	1	2' 15"	チョイス	200	0:04:30
Kick	50	×	6	1	1' 30"	板キック	300	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板キャッチアップ ※ビート板でしっかりと手を止めて	200	0:07:20
Swim	100	×	6	1	2' 20"	キャッチアップ 基礎・基本動作をしっかりと	600	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右呼吸キックは右向きに 偶数 左呼吸キックは左向きに	200	0:06:40
Main-S①	300	×	2	1	6' 20"	プルブイ 2ビートキック	600	0:12:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:57:10

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_11\_06  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチアップ(基礎動作)100
- キック！！

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	2	1	2' 30"	チョイス	200	0:05:00
Kick	50	×	5	1	1' 40"	板キック	250	0:08:20
Drill	25	×	8	1	1' 00"	板キャッチアップ ※ビート板でしっかりと手を止めて	200	0:08:00
Swim	100	×	4	1	2' 40"	キャッチアップ 基礎・基本動作をしっかりと	400	0:10:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右呼吸キックは右向きに 偶数 左呼吸キックは左向きに	200	0:06:40
Main-S①	300	×	2	1	7' 00"	プルブイ 2ビートキック	600	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:55:40