

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_11\_22  
(水)



【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！！
- 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"	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	×	6	1	1' 45"	キャッチアップ 基礎・基本動作をしっかりと	600	0:10:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	グライドキック 手を前から体側まで移動～前に戻す ※前にそろえた手を水平に動かす 腕に力を入れない	150	0:05:00
Main-S	400	×	3	1	6' 20"	プルブイ 2ビート	1200	0:19:00
Kick	25	×	8	1	0' 30"	板キック 小さい板	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:54:50

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_11\_22  
(水)



【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！！
- 1'40"

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"	板キャッチアップ ※ビート板でしっかりと手を止めて	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 55"	キャッチアップ 基礎・基本動作をしっかりと	600	0:11:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	グライドキック 手を前から体側まで移動～前に戻す ※前にそろえた手を水平に動かす 腕に力を入れない	150	0:05:00
Main-S	400	×	3	1	6' 45"	プルブイ 2ビート	1200	0:20:15
Kick	25	×	8	1	0' 35"	板キック 小さい板	200	0:04:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:58:25

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_11\_22  
(水)



【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！！
- 1'50"

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	1	1	4' 00"	チョイス	200	0:04:00
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	×	8	1	2' 00"	キャッチアップ 基礎・基本動作をしっかりと	800	0:16:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	グライドキック 手を前から体側まで移動～前に戻す ※前にそろえた手を水平に動かす 腕に力を入れない	150	0:05:00
Main-S	400	×	2	1	7' 10"	プルブイ 2ビート	800	0:14:20
Kick	25	×	10	1	0' 40"	板キック 小さい板	250	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:40

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_11\_22  
(水)



【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！！
- 2'00"

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	1	1	4' 10"	チョイス	200	0:04:10
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	×	8	1	2' 05"	キャッチアップ 基礎・基本動作をしっかりと	800	0:16:40
Drill	25	×	6	1	0' 55"	グライドキック 手を前から体側まで移動～前に戻す ※前にそろえた手を水平に動かす 腕に力を入れない	150	0:05:30
Main-S	400	×	2	1	7' 30"	プルブイ 2ビート	800	0:15:00
Kick	25	×	8	1	0' 40"	板キック 小さい板	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:56:20

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_11\_22  
(水)



【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！！
- 2'05"

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"	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	×	7	1	2' 15"	キャッチアップ 基礎・基本動作をしっかりと	700	0:15:45
Drill	25	×	6	1	0' 55"	グライドキック 手を前から体側まで移動～前に戻す ※前にそろえた手を水平に動かす 腕に力を入れない	150	0:05:30
Main-S	400	×	2	1	8' 10"	プルブイ 2ビート	800	0:16:20
Kick	25	×	8	1	0' 40"	板キック 小さい板	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:56:55

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_11\_22  
(水)



【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！！
- 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' 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	×	7	1	2' 40"	キャッチアップ 基礎・基本動作をしっかりと	700	0:18:40
Drill	25	×	6	1	1' 00"	グライドキック 手を前から体側まで移動～前に戻す ※前にそろえた手を水平に動かす 腕に力を入れない	150	0:06:00
Main-S	400	×	1	1	9' 20"	プルブイ 2ビート	400	0:09:20
Kick	25	×	8	1	0' 45"	板キック 小さい板	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:54:50