



【テーマ】

- スピード
- キャッチアップ(基礎動作)100
- キック！！

テクニック

スピード

筋持久力  
17\_11\_24  
(金)

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"	板キャッチアップ ※丁寧な動作で	200	0:06:00
Kick	25	×	8	1	0'40"	小さい板2枚 板キック	200	0:05:20
Swim	100	×	8	1	1'50"	キャッチアップ 基礎・基本を	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0'50"	ピストルキック10回～スイム ※お腹の下を使う感覚を	200	0:06:40
M-Swim	25	×	8	1	0'45"	奇数 左手体側 右手のみ 横向き ハード 偶数 右手体側 左手のみ 横向き ハード	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0'45"	奇数 キャッチアップ キックハード 偶数 キック無し 足ストップ スイム	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:40



【テーマ】

- スピード
- キャッチアップ(基礎動作)100
- キック！！

テクニック

スピード

筋持久力  
17\_11\_24  
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	6	1	1'00"	チョイス	300	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0'50"	板キャッチアップ ※丁寧な動作で	200	0:06:40
Kick	25	×	8	1	0'40"	小さい板2枚 板キック	200	0:05:20
Swim	100	×	8	1	2'00"	キャッチアップ 基礎・基本を	800	0:16:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	ピストルキック10回～スイム ※お腹の下を使う感覚を	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0'45"	奇数 左手体側 右手のみ 横向き ハード 偶数 右手体側 左手のみ 横向き ハード	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0'45"	奇数 キャッチアップ キックハード 偶数 キック無し 足ストップ スイム	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:00



【テーマ】

- スピード
- キャッチアップ(基礎動作)100
- キック！！

テクニック

スピード

筋持久力  
17\_11\_24  
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 10"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キャッチアップ ※丁寧な動作で	200	0:06:40
Kick	25	×	8	1	0' 40"	小さい板2枚 板キック	200	0:05:20
Swim	100	×	6	1	2' 15"	キャッチアップ 基礎・基本を	600	0:13:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ピストルキック10回～スイム ※お腹の下を使う感覚を	200	0:06:40
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手体側 右手のみ 横向き ハード 偶数 右手体側 左手のみ 横向き ハード	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 50"	奇数 キャッチアップ キックハード 偶数 キック無し 足ストップ スイム	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:50

テクニック

スピード

筋持久力

17\_11\_24

(金)



【テーマ】

- スピード
- 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	50	×	4	1	1' 20"	チョイス	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板キャッチアップ ※丁寧な動作で	200	0:07:20
Kick	25	×	8	1	0' 45"	小さい板2枚 板キック	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	2' 30"	キャッチアップ 基礎・基本を	600	0:15:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ピストルキック10回～スイム ※お腹の下を使う感覚を	200	0:06:40
M-Swim	25	×	6	1	0' 50"	奇数 左手体側 右手のみ 横向き ハード 偶数 右手体側 左手のみ 横向き ハード	150	0:05:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 50"	奇数 キャッチアップ キックハード 偶数 キック無し 足ストップ スイム	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1850	0:55:00