



- 【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

筋持久力

スピード
17_11_13
(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	25	×	16	1	0' 30"		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' 45"		キャッチアップ 基礎・基本動作をしっかりと	800	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"		キャッチスカーリング 足下げ5秒チェンジ12.5 スイム12.5 ※キックで足を下げるイメージを	200	0:05:20
Main-S	25	×	8	1	0' 40"		壁バタフライキック10回～バタフライ	200	0:05:20
Main-S	50	×	8	1	1' 00"		12.5メートルずつ ビルドアップ	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:57:00



【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

筋持久力

スピード
17_11_13
(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	25	×	14	1	0' 35"		板キック	350	0:08:10
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	×	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	×	8	1	0' 50"		キャッチスカーリング 足下げ5秒チェンジ12.5 スイム12.5 ※キックで足を下げるイメージを	200	0:06:40
Main-S	25	×	8	1	0' 45"		壁バタフライキック10回～スイム	200	0:06:00
Main-S	50	×	8	1	1' 00"		12.5メートルずつ ビルドアップ	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2450	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！！

テクニック

筋持久力

スピード
17_11_13
(月)

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	25	×	14	1	0' 35"		板キック	350	0:08:10
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	×	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' 50"		キャッチスカーリング 足下げ5秒チェンジ12.5 スイム12.5 ※キックで足を下げるイメージを	200	0:06:40
Main-S	25	×	8	1	0' 45"		壁バタフライキック10回～スイム	200	0:06:00
Main-S	50	×	7	1	1' 05"		12.5メートルずつ ビルドアップ	350	0:07:35
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2300	0:56:35



【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

筋持久力

スピード
17_11_13
(月)

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
Kick	25	×	14	1	0' 40"		板キック	350	0:09:20
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	×	5	1	2' 05"		キャッチアップ 基礎・基本動作をしっかりと	500	0:10:25
Drill	25	×	8	1	0' 50"		キャッチスカーリング 足下げ5秒チェンジ12.5 スイム12.5 ※キックで足を下げるイメージを	200	0:06:40
Main-S	25	×	8	1	0' 45"		壁バタフライキック10回～スイム	200	0:06:00
Main-S	50	×	6	1	1' 10"		12.5メートルずつ ビルドアップ	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2150	0:56:05



【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

筋持久力

スピード
17_11_13
(月)

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	25	×	14	1	0' 40"		板キック	350	0:09:20
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	×	6	1	2' 15"		キャッチアップ 基礎・基本動作をしっかりと	600	0:13:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"		キャッチスカーリング 足下げ5秒チェンジ12.5 スイム12.5 ※キックで足を下げるイメージを	200	0:06:40
Main-S	25	×	8	1	0' 45"		壁バタフライキック10回～スイム	200	0:06:00
Main-S	50	×	6	1	1' 15"		12.5メートルずつ ビルドアップ	300	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2150	0:57:40



- 【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

筋持久力

スピード
17_11_13
(月)

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	25	×	12	1	0' 45"		板キック	300	0:09:00
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' 40"		キャッチアップ 基礎・基本動作をしっかりと	600	0:16:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"		キャッチスカーリング 足下げ5秒チェンジ12.5 スイム12.5 ※キックで足を下げるイメージを	150	0:05:30
Main-S	25	×	6	1	0' 50"		壁バタフライキック10回～スイム	150	0:05:00
Main-S	50	×	4	1	1' 20"		12.5メートルずつ ビルドアップ	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1900	0:56:30