



テクニック 筋持久力 スピード
17_11_13 (月)

【テーマ】
●スピード
●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	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



テクニック

筋持久力

スピード

17_11_13

(月)

【テーマ】

●スピード

●キヤッチャップ(基礎動作)100

●キック!!

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"	板キヤッチャップ ※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"	キヤッチャップ 基礎・基本動作をしっかりと	600	0:11:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キヤッチスカーリング 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



テクニック 筋持久力 スピード
17_11_13 (月)

【テーマ】
●スピード
●キヤッチャップ(基礎動作)100
●キック!!

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"	板キヤッチャップ ※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"	キヤッチャップ 基礎・基本動作をしっかりと	600	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キヤッチャスカーリング 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秒ずつ 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



テクニック

筋持久力

スピード

17_11_13

(月)

【テーマ】

●スピード

●キヤッチャップ(基礎動作)100

●キック!!

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"	板キヤッチャップ ※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"	キヤッチャップ 基礎・基本動作をしっかりと	500	0:10:25
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キヤッチスカーリング 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秒ずつ 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



テクニック

筋持久力

スピード

17_11_13

(月)

【テーマ】

●スピード

●キヤッチャップ(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' 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"	板キヤッチャップ ※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"	キヤッチャップ 基礎・基本動作をしっかりと	600	0:13:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キヤッチャスカーリング 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秒ずつ 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



テクニック

筋持久力

スピード

17_11_13

(月)

【テーマ】

●スピード

●キヤッチャップ(基礎動作)100

●キック!!

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"	板キヤッチャップ ※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"	キヤッチャップ 基礎・基本動作をしっかりと	600	0:16:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	キヤッチスカーリング 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秒ずつ 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