



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチアップ(基礎動作)100
- キック！！
- 1'30"

テクニック

筋持久力

スピード
17_11_15
(水)

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
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"	膝引き付けキック10回(ピストルキック)～スイム ※お腹の下を使う	200	0:05:20
Main-S	100	×	3	3	1' 25"	スピードアップ ※レスト30"	900	0:12:45
Kick	25	×	16	1	0' 30"	板キック	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:56:25

テクニック

筋持久力

スピード
17_11_15
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	100	×	3	1	2' 00"	チョイス	300	0:06:00
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	×	8	1	1' 55"	キャッチアップ 基礎・基本動作をしっかりと	800	0:15:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	膝引き付けキック10回(ピストルキック)～スイム ※お腹の下を使う	200	0:06:00
Main-S	100	×	3	3	1' 30"	スピードアップ ※レスト30"	900	0:13:30
Kick	25	×	14	1	0' 35"	板キック	350	0:08:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:58:00

テクニック

筋持久力

スピード
17_11_15
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	100	×	3	1	2' 05"	チョイス	300	0:06:15
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	×	8	1	0' 45"	膝引き付けキック10回(ピストルキック)～スイム ※お腹の下を使う	200	0:06:00
Main-S	100	×	2	4	1' 35"	スピードアップ ※レスト30"	800	0:12:40
Kick	25	×	14	1	0' 35"	板キック	350	0:08:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:58:45



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチアップ(基礎動作)100
- キック！！
- 2'00"

テクニック

筋持久力

スピード
17_11_15
(水)

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
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' 05"	キャッチアップ 基礎・基本動作をしっかりと	700	0:14:35
Drill	25	×	8	1	0' 45"	膝引き付けキック10回(ピストルキック)～スイム ※お腹の下を使う	200	0:06:00
Main-S	100	×	2	4	1' 45"	スピードアップ ※レスト30"	800	0:14:00
Kick	25	×	10	1	0' 40"	板キック	250	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:57:25



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチアップ(基礎動作)100
- キック！！
- 2'05"

テクニック

筋持久力

スピード
17_11_15
(水)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	3	1	2' 15"	チョイス	300	0:06:45
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	×	8	1	0' 50"	膝引き付けキック10回(ピストルキック)～スイム ※お腹の下を使う	200	0:06:40
Main-S	100	×	2	3	1' 55"	スピードアップ ※レスト30"	600	0:11:30
Kick	25	×	10	1	0' 40"	板キック	250	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:57:00



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチアップ(基礎動作)100
- キック！！
- 2'20"

テクニック

筋持久力

スピード
17_11_15
(水)

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
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	×	8	1	0' 50"	膝引き付けキック10回(ピストルキック)～スイム ※お腹の下を使う	200	0:06:40
Main-S	100	×	2	3	2' 10"	スピードアップ ※レスト30"	600	0:13:00
Kick	25	×	10	1	0' 45"	板キック	250	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:57:50