



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 板キック+100フォーミング
- キック動作

テクニック

スタミナ

筋持久力  
18\_10\_01  
(月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	7' 00"	チョイス	400	0:07:00
	50	×	8	1	1' 00"	板キック	400	0:08:00
Swim	100	×	4	1	1' 30"	フォーミング	400	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	板キック 奇数右アップ左ダウン 偶数右ダウン 左アップ ※真ん中でフラットな状態にして 上下に動かす	200	0:05:20
Swim	100	×	4	1	1' 30"	フォーミング	400	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	板キック 奇数 右足のみ 偶数 左足のみ ※動かしていない足はキープ	200	0:05:20
Swim	100	×	1	1	1' 30"	フォーミング	100	0:01:30
M-Swim	75	×	8	2	1' 10"	バタフライ25 クロール50	1200	0:18:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3400	1:00:50



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 板キック+100フォーミング
- キック動作

テクニック

スタミナ

筋持久力  
18\_10\_01  
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	7' 30"	チョイス	400	0:07:30
	50	×	8	1	1' 20"	板キック	400	0:10:40
Swim	100	×	4	1	1' 40"	フォーミング	400	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板キック 奇数右アップ左ダウン 偶数右ダウン 左アップ ※真ん中でフラットな状態にして 上下に動かす	200	0:06:00
Swim	100	×	3	1	1' 40"	フォーミング	300	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板キック 奇数 右足のみ 偶数 左足のみ ※動かしていない足はキープ	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	75	×	6	2	1' 10"	一定ペース レスト30"	900	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	1:00:30



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 板キック+100フォーミング
- キック動作

テクニック

スタミナ

筋持久力  
18\_10\_01  
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	300	×	1	1	6' 30"	チョイス	300	0:06:30
	50	×	8	1	1' 30"	板キック	400	0:12:00
Swim	100	×	3	1	1' 50"	フォーミング	300	0:05:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板キック 奇数右アップ左ダウン 偶数右ダウン 左アップ ※真ん中でフラットな状態にして 上下に動かす	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 50"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板キック 奇数 右足のみ 偶数 左足のみ ※動かしていない足はキープ	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
M-Swim	75	×	6	2	1' 20"	一定ペース レスト30"	900	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	1:00:30



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 板キック+100フォーミング
- キック動作

テクニック

スタミナ

筋持久力  
18\_10\_01  
(月)

D

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
	50	×	8	1	1' 30"	板キック	400	0:12:00
Swim	100	×	3	1	1' 55"	フォーミング	300	0:05:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板キック 奇数右アップ左ダウン 偶数右ダウン 左アップ ※真ん中でフラットな状態にして 上下に動かす	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 55"	フォーミング	200	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板キック 奇数 右足のみ 偶数 左足のみ ※動かしていない足はキープ	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング	100	0:01:55
M-Swim	75	×	6	2	1' 25"	一定ペース レスト30"	900	0:17:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:59:30



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 板キック+100フォーミング
- キック動作

テクニック

スタミナ

筋持久力  
18\_10\_01  
(月)

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
	50	×	6	1	1' 40"	板キック	300	0:10:00
Swim	100	×	4	1	2' 10"	フォーミング	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キック 奇数右アップ左ダウン 偶数右ダウン 左アップ ※真ん中でフラットな状態にして 上下に動かす	200	0:06:40
Swim	100	×	3	1	2' 10"	フォーミング	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キック 奇数 右足のみ 偶数 左足のみ ※動かしていない足はキープ	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
M-Swim	75	×	4	2	1' 30"	一定ペース レスト30"	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	1:00:00

テクニック

スタミナ

筋持久力  
18\_10\_01  
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 板キック+100フォーミング
- キック動作

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 40"	チョイス	200	0:04:40
	50	×	8	1	1' 45"	板キック	400	0:14:00
Swim	100	×	3	1	2' 20"	フォーミング	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板キック 奇数右アップ左ダウン 偶数右ダウン 左アップ ※真ん中でフラットな状態にして 上下に動かす	200	0:07:20
Swim	100	×	3	1	2' 20"	フォーミング	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板キック 奇数 右足のみ 偶数 左足のみ ※動かしていない足はキープ	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング	100	0:02:20
M-Swim	75	×	4	1	1' 45"	一定ペース	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:59:40