



【テーマ】

- スピード
- 板キック+100フォーミング
- キック動作

テクニック

筋持久力

スピード
18_10_03
(水)

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
	50	×	8	1	1' 00"	板キック	400	0:08:00
Swim	100	×	6	1	1' 30"	フォーミング	600	0:09:00
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	×	4	1	1' 30"	フォーミング	400	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	スイム 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	×	4	1	1' 30"	フォーミング	400	0:06:00
M-Swim	25	×	2	4	0' 20"	頑張ろう！！	200	0:02:40
	50	×	2	4	0' 40"	レスト30"	400	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	0:58:40



【テーマ】

- スピード
- 板キック+100フォーミング
- キック動作

テクニック

筋持久力

スピード
18_10_03
(水)

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
	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' 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	×	4	1	1' 40"	フォーミング	400	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	スイム 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	×	2	1	1' 40"	フォーミング	200	0:03:20
M-Swim	25	×	2	4	0' 20"	頑張ろう！！	200	0:02:40
	50	×	2	4	0' 45"	レスト30"	400	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:59:40



【テーマ】

- スピード
- 板キック+100フォーミング
- キック動作

テクニック

筋持久力

スピード
18_10_03
(水)

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
	50	×	8	1	1' 20"	板キック	400	0:10:40
Swim	100	×	4	1	1' 45"	フォーミング	400	0:07:00
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	×	4	1	1' 45"	フォーミング	400	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	スイム 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	×	2	1	1' 45"	フォーミング	200	0:03:30
M-Swim	25	×	2	4	0' 25"	頑張ろう！！	200	0:03:20
	50	×	2	4	0' 45"	レスト30"	400	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:59:40



【テーマ】

- スピード
- 板キック+100フォーミング
- キック動作

テクニック

筋持久力

スピード
18_10_03
(水)

D

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
	50	×	8	1	1' 30"	板キック	400	0:12:00
Swim	100	×	4	1	1' 50"	フォーミング	400	0:07:20
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	×	3	1	1' 50"	フォーミング	300	0:05:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	スイム 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	×	2	1	1' 50"	フォーミング	200	0:03:40
M-Swim	25	×	2	4	0' 25"	頑張ろう！！	200	0:03:20
	50	×	2	4	0' 50"	レスト30"	400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	1:00:40

テクニック

筋持久力

スピード
18_10_03
(水)



【テーマ】

- スピード
- 板キック+100フォーミング
- キック動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	4	1	1' 10"	チョイス	200	0:04:40
	50	×	8	1	1' 40"	板キック	400	0:13:20
Swim	100	×	3	1	2' 10"	フォーミング	300	0:06:30
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	×	2	1	2' 10"	フォーミング	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	スイム 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	×	2	1	2' 10"	フォーミング	200	0:04:20
M-Swim	25	×	2	3	0' 30"	頑張ろう！！	150	0:03:00
	50	×	2	3	1' 00"	レスト30"	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:59:10

テクニック

筋持久力

スピード
18_10_03
(水)



【テーマ】

- スピード
- 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	50	×	4	1	1' 30"	チョイス	200	0:06:00
	50	×	6	1	1' 45"	板キック	300	0:10:30
Swim	100	×	2	1	2' 30"	フォーミング	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	1' 00"	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	0:08:00
Swim	100	×	2	1	2' 30"	フォーミング	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	スイム 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	×	2	1	2' 30"	フォーミング	200	0:05:00
M-Swim	25	×	2	2	0' 40"	頑張ろう！！	100	0:02:40
	50	×	2	2	1' 20"	レスト30"	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:57:50