



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 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_08
(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' 45"	壁キック(バタフライ)10回～スイム ※キックを打つ意識をしっかりとってからスイム	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 30"	フォーミング	100	0:01:30
M-Swim	200	×	6	1	2' 50"	キックをしっかりと打つ	1200	0:17:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3400	0:59:50



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 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_08
(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	×	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' 50"	壁キック(バタフライ)10回～スイム ※キックを打つ意識をしっかりとってからスイム	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	200	×	5	1	3' 10"	キックをしっかりと打つ レスト30"	1000	0:15:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	1:01:20



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 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_08
(月)

C

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' 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' 50"	壁キック(バタフライ)10回～スイム ※キックを打つ意識をしっかりとってからスイム	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
M-Swim	200	×	5	1	3' 30"	キックをしっかりと打つ レスト30"	1000	0:17:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	1:00:10



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 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_08
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 10"	チョイス	200	0:04:10
	50	×	6	1	1' 30"	板キック	300	0:09:00
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' 50"	壁キック(バタフライ)10回～スイム ※キックを打つ意識をしっかりとってからスイム	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング	100	0:01:55
M-Swim	200	×	5	1	3' 45"	キックをしっかりと打つ レスト30"	1000	0:18:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:59:05



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 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_08
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30
	50	×	6	1	1' 40"	板キック	300	0:10:00
Swim	100	×	2	1	2' 10"	フォーミング	200	0:04:20
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	×	2	1	2' 10"	フォーミング	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	壁キック(バタフライ)10回～スイム ※キックを打つ意識をしっかりとってからスイム	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
M-Swim	200	×	4	1	4' 10"	キックをしっかりと打つ レスト30"	800	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:59:00



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 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_08
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 45"	チョイス	200	0:04:45
	50	×	6	1	1' 45"	板キック	300	0:10:30
Swim	100	×	2	1	2' 20"	フォーミング	200	0:04:40
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	×	2	1	2' 20"	フォーミング	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	1' 00"	壁キック(バタフライ)10回～スイム ※キックを打つ意識をしっかりとってからスイム	200	0:08:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング	100	0:02:20
M-Swim	200	×	3	1	4' 30"	キックをしっかりと打つ	600	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:58:45