



- 【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

スピード

筋持久力
18_10_15
(月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	3' 50"	チョイス	400	0:07:40
	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"	ツイストキック10回～スイム ※スタート後 ツイスト(右足を左側に・左足を右側に)10回	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"	ドルフィンクロール ※バタフライのキック クロールの手	200	0:05:20
Swim	100	×	1	1	1' 30"	フォーミング	100	0:01:30
M-Swim	50	×	10	2	0' 50"	奇数 ドルフィンクロール 偶数 クロール 12.5秒ずつ ビルドアップ レスト60"	1000	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:59:30



- 【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

スピード

筋持久力
18_10_15
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	3' 55"	チョイス	400	0:07:50
	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"	ツイストキック10回～スイム ※スタート後 ツイスト(右足を左側に・左足を右側に)10回	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"	ドルフィンクロール ※バタフライのキック クロールの手	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	50	×	8	2	0' 55"	奇数 ドルフィンクロール 偶数 クロール 12.5秒ずつ ビルドアップ レスト60"	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	1:01:30



- 【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

スピード

筋持久力
18_10_15
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
	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"	ツイストキック10回～スイム ※スタート後 ツイスト(右足を左側に・左足を右側に)10回	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"	ドルフィンクロール ※バタフライのキック クロールの手	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
M-Swim	50	×	8	2	0' 55"	奇数 ドルフィンクロール 偶数 クロール 12.5秒ずつ ビルドアップ レスト60"	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	1:00:40



- 【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

スピード

筋持久力
18_10_15
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 05"	チョイス	200	0:04:05
	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"	ツイストキック10回～スイム ※スタート後 ツイスト(右足を左側に・左足を右側に)10回	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"	ドルフィンクロール ※バタフライのキック クロールの手	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング	100	0:01:55
M-Swim	50	×	8	2	1' 00"	奇数 ドルフィンクロール 偶数 クロール 12.5mずつ ビルドアップ レスト60"	800	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:58:35



- 【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

スピード

筋持久力
18_10_15
(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	×	3	1	2' 10"	フォーミング	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ツイストキック10回～スイム ※スタート後 ツイスト(右足を左側に・左足を右側に)10回	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"	ドルフィンクロール ※バタフライのキック クロールの手	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
M-Swim	50	×	6	2	1' 10"	奇数 ドルフィンクロール 偶数 クロール 12.5秒ずつ ビルドアップ レスト60"	600	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:59:50



- 【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

スピード

筋持久力
18_10_15
(月)

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"	ツイストキック10回～スイム ※スタート後 ツイスト(右足を左側に・左足を右側に)10回	200	0:07:20
Swim	100	×	2	1	2' 20"	フォーミング	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ドルフィンクロール ※バタフライのキック クロールの手	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング	100	0:02:20
M-Swim	50	×	4	2	1' 10"	奇数 ドルフィンクロール 偶数 クロール 12.5秒ずつ ビルドアップ レスト60"	400	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:59:40