



- 【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

筋持久力

スピード
18_10_17
(水)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	1' 50"	チョイス	400	0:07:20
	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"	サイドキック バタフライキック6回チェンジ ※しっかりとキックを打ち込む	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"	フィニッシュスカーリング バタフライキック ※フィニッシュのタイミングにキックを合わせる	200	0:05:20
Swim	100	×	4	1	1' 30"	フォーミング	400	0:06:00
M-Swim	100	×	6	1	1' 45"	板キック50 スイム50	600	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	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

筋持久力

スピード
18_10_17
(水)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	4	1	1' 55"	チョイス	400	0:07:40
	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"	サイドキック バタフライキック6回チェンジ ※しっかりとキックを打ち込む	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 40"	フォーミング	400	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング バタフライキック ※フィニッシュのタイミングにキックを合わせる	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 40"	フォーミング	200	0:03:20
M-Swim	100	×	6	1	1' 55"	板キック50 スイム50	600	0:11:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	1:01:30



- 【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 筋持久力 スピード
18_10_17
(水)

C

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
	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' 45"	サイドキック バタフライキック6回チェンジ ※しっかりとキックを打ち込む	200	0:06:00
Swim	100	×	3	1	1' 45"	フォーミング	300	0:05:15
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング バタフライキック ※フィニッシュのタイミングにキックを合わせる	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 45"	フォーミング	200	0:03:30
M-Swim	100	×	6	1	2' 00"	板キック50 スイム50	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:59:25



- 【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 筋持久力 スピード
18_10_17
(水)

D

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
	50	×	6	1	1' 30"	板キック	300	0:09:00
Swim	100	×	3	1	1' 50"	フォーミング	300	0:05:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	サイドキック バタフライキック6回チェンジ ※しっかりとキックを打ち込む	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' 50"	フィニッシュスカーリング バタフライキック ※フィニッシュのタイミングにキックを合わせる	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	1' 50"	フォーミング	200	0:03:40
M-Swim	100	×	6	1	2' 10"	板キック50 スイム50	600	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:59:15



【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

筋持久力

スピード
18_10_17
(水)

E

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
	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"	サイドキック バタフライキック6回チェンジ ※しっかりとキックを打ち込む	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' 50"	フィニッシュスカーリング バタフライキック ※フィニッシュのタイミングにキックを合わせる	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 10"	フォーミング	200	0:04:20
M-Swim	100	×	5	1	2' 20"	板キック50 スイム50	500	0:11:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:59:40



- 【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

筋持久力

スピード
18_10_17
(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
	50	×	6	1	1' 45"	板キック	300	0:10:30
Swim	100	×	3	1	2' 30"	フォーミング	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	サイドキック バタフライキック6回チェンジ ※しっかりとキックを打ち込む	200	0:07:20
Swim	100	×	2	1	2' 30"	フォーミング	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	フィニッシュスカーリング バタフライキック ※フィニッシュのタイミングにキックを合わせる	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 30"	フォーミング	100	0:02:30
M-Swim	100	×	4	1	2' 45"	板キック50 スイム50	400	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:59:10