

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_10\_19  
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 板キック
- キック動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	3' 55"	チョイス	200	0:03:55
	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"	キャッチアップ6回キック 2回目で2ストローク ※キックのタイミングにしっかりと手を合わせる	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"	奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビート ※タイミングを合わせよう	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 40"	フォーミング	200	0:03:20
M-Swim	200	×	4	1	3' 10"	キックをしっかりと打とう (AはIMかバタフライ)	800	0:12:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:58:55



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 板キック
- キック動作

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_10\_19  
(金)

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' 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"	キャッチアップ6回キック 2回目で2ストローク ※キックのタイミングにしっかりと手を合わせる	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"	奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビート ※タイミングを合わせよう	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 45"	フォーミング	200	0:03:30
M-Swim	200	×	4	1	3' 25"	キックをしっかりと打とう	800	0:13:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:59:05



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 板キック
- キック動作

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_10\_19  
(金)

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' 50"	フォーミング	300	0:05:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ6回キック 2回目で2ストローク ※キックのタイミングにしっかりと手を合わせる	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"	奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビート ※タイミングを合わせよう	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 50"	フォーミング	200	0:03:40
M-Swim	200	×	4	1	3' 50"	キックをしっかりと打とう	800	0:15:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:58:50

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_10\_19  
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 板キック
- キック動作

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	×	3	1	2' 30"	フォーミング	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	キャッチアップ6回キック 2回目で2ストローク ※キックのタイミングにしっかりと手を合わせる	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' 50"	奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビート ※タイミングを合わせよう	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 30"	フォーミング	100	0:02:30
M-Swim	200	×	3	1	4' 20"	キックをしっかりと打とう	600	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:59:30