

実践

スピード

スタミナ  
18\_10\_22  
(月)

【テーマ】

- 実践
- 板キック+100フォーミング
- キック動作

## 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
	400	×	1	1	8' 00"	板キック	400	0:08:00
	400	×	1	1	8' 00"	IM	400	0:08:00
	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング	200	0:03:40
Swim	25	×	8	1	0' 40"	6ストロークずつスピードアップ	200	0:05:20
M-Swim	100	×	8	1	2' 30"	ドラフティングスイム ※先頭は全カハード 後続はしっかりついていこう	800	0:20:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	呼吸なしクロール ※リラックスして・大きい動作	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:59:00

実践

スピード

スタミナ  
18\_10\_22  
(月)

【テーマ】

- 実践
- 板キック+100フォーミング
- キック動作

## 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
	200	×	1	1	5' 30"	板キック	200	0:05:30
	400	×	1	1	8' 00"	IM	400	0:08:00
	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング	200	0:03:40
Swim	25	×	8	1	0' 45"	6ストロークずつスピードアップ	200	0:06:00
M-Swim	100	×	8	1	2' 30"	ドラフティングスイム ※先頭は全カハード 後続はしっかりついていこう	800	0:20:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	呼吸なしクロール ※リラックスして・大きい動作	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:57:40

実践

スピード

スタミナ  
18\_10\_22  
(月)



【テーマ】

- 実践
- 板キック+100フォーミング
- キック動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	7' 50"	チョイス	400	0:07:50
	200	×	1	1	5' 30"	板キック	200	0:05:30
	400	×	1	1	8' 00"	IM	400	0:08:00
	200	×	1	1	3' 50"	フォーミング	200	0:03:50
Swim	25	×	8	1	0' 45"	6ストロークずつスピードアップ	200	0:06:00
M-Swim	100	×	7	1	3' 00"	ドラフティングスイム ※先頭は全カハード 後続はしっかりついていこう	700	0:21:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	呼吸なしクロール ※リラックスして・大きい動作	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:59:10

実践

スピード

スタミナ  
18\_10\_22  
(月)

【テーマ】

- 実践
- 板キック+100フォーミング
- キック動作

## D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	8' 00"	チョイス	400	0:08:00
	200	×	1	1	5' 30"	板キック	200	0:05:30
	400	×	1	1	8' 00"	平泳ぎ25 クロール75 繰り返し	400	0:08:00
	200	×	1	1	3' 50"	フォーミング	200	0:03:50
Swim	25	×	8	1	0' 45"	6ストロークずつスピードアップ	200	0:06:00
M-Swim	100	×	7	1	3' 00"	ドラフティングスイム ※先頭は全カハード 後続はしっかりついていこう	700	0:21:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	呼吸なしクロール ※リラックスして・大きい動作	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:59:20

実践

スピード

スタミナ  
18\_10\_22  
(月)

【テーマ】

- 実践
- 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	300	×	1	1	6' 20"	チョイス	300	0:06:20
	200	×	1	1	6' 00"	板キック	200	0:06:00
	300	×	1	1	6' 20"	平泳ぎ25 クロール75 繰り返し	300	0:06:20
	200	×	1	1	4' 15"	フォーミング	200	0:04:15
Swim	25	×	8	1	0' 50"	6ストロークずつスピードアップ	200	0:06:40
M-Swim	100	×	6	1	3' 30"	ドラフティングスイム ※先頭は全カハード 後続はしっかりついていこう	600	0:21:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	呼吸なしクロール ※リラックスして・大きい動作	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:57:35

実践

スピード

スタミナ  
18\_10\_22  
(月)



【テーマ】

- 実践
- 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	300	×	1	1	6' 30"	チョイス	300	0:06:30
	200	×	1	1	6' 00"	板キック	200	0:06:00
	300	×	1	1	6' 30"	平泳ぎ25 クロール75 繰り返し	300	0:06:30
	200	×	1	1	4' 30"	フォーミング	200	0:04:30
Swim	25	×	8	1	0' 55"	6ストロークずつスピードアップ	200	0:07:20
M-Swim	100	×	6	1	3' 30"	ドラフティングスイム ※先頭は全カハード 後続はしっかりついていこう	600	0:21:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	呼吸なしクロール ※リラックスして・大きい動作	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:58:50