



【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

筋持久力

スタミナ
18_10_24
(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	×	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 ※右足を左側に・左足を右側に	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"	6ビートキック+2ストローク ※グライドキック6回とタイミング合わせて2ストローク	200	0:05:20
Swim	100	×	4	1	1' 30"	フォーミング	400	0:06:00
M-Swim	300	×	3	1	4' 30"	キックをしっかり打とう！！	900	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3400	1:00:30

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_10_24
(水)



【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

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"	ツイストキック10回～スイム ※右足を左側に・左足を右側に	200	0:06:00
Swim	100	×	3	1	1' 35"	フォーミング	300	0:04:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	6ビートキック+2ストローク ※グライドキック6回とタイミング合わせて2ストローク	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	300	×	3	1	4' 50"	キックをしっかり打とう！！	900	0:14:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	1:00:55

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_10_24
(水)



【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

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"	ツイストキック10回～スイム ※右足を左側に・左足を右側に	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"	6ビートキック+2ストローク ※グライドキック6回とタイミング合わせて2ストローク	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	300	×	3	1	5' 15"	キックをしっかり打とう！！	900	0:15:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	1:01:10



- 【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

筋持久力

スタミナ
18_10_24
(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"	ツイストキック10回～スイム ※右足を左側に・左足を右側に	200	0:06:40
Swim	100	×	3	1	1' 45"	フォーミング	300	0:05:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	6ビートキック+2ストローク ※グライドキック6回とタイミング合わせて2ストローク	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
M-Swim	300	×	3	1	5' 25"	キックをしっかり打とう！！	900	0:16:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	1:00:25

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_10_24
(水)



【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

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"	ツイストキック10回～スイム ※右足を左側に・左足を右側に	200	0:06:40
Swim	100	×	3	1	1' 45"	フォーミング	300	0:05:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	6ビートキック+2ストローク ※グライドキック6回とタイミング合わせて2ストローク	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
M-Swim	300	×	2	1	6' 15"	キックをしっかり打とう！！	600	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:59:15

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_10_24
(水)



【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

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	×	2	1	2' 30"	フォーミング	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ツイストキック10回～スイム ※右足を左側に・左足を右側に	200	0:07:20
Swim	100	×	2	1	1' 45"	フォーミング	200	0:03:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	6ビートキック+2ストローク ※グライドキック6回とタイミング合わせて2ストローク	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 30"	フォーミング	100	0:02:30
M-Swim	300	×	2	1	7' 00"	キックをしっかり打とう！！	600	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:58:10