



【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

筋持久力

スピード
18_10_26
(金)

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
	50	×	8	1	1' 20"	板キック	400	0:10:40
Swim	100	×	4	1	1' 35"	フォーミング	400	0:06:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング+ドルフィンキック ※タイミングを合わせて	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 35"	フォーミング	400	0:06:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ピストルキック10回～スイム ※ももの前を使って	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 40"	フォーミング	200	0:03:20
M-Swim	50	×	6	1	1' 30"	オールアウト	300	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:58:10



【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

筋持久力

スピード
18_10_26
(金)

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
	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"	フィニッシュスカーリング+ドルフィンキック ※タイミングを合わせて	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"	ピストルキック10回～スイム ※ももの前を使って	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 45"	フォーミング	200	0:03:30
M-Swim	50	×	6	1	1' 30"	オールアウト	300	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:58:15



【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

筋持久力

スピード
18_10_26
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	8' 10"	チョイス	400	0:08:10
	50	×	6	1	1' 30"	板キック	300	0:09:00
Swim	100	×	3	1	1' 55"	フォーミング	300	0:05:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング+ドルフィンキック ※タイミングを合わせて	200	0:06:40
Swim	100	×	3	1	1' 55"	フォーミング	300	0:05:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ピストルキック10回～スイム ※ももの前を使って	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	1' 50"	フォーミング	200	0:03:40
M-Swim	50	×	6	1	1' 30"	オールアウト	300	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:57:40



【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

筋持久力

スピード
18_10_26
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	8' 30"	チョイス	400	0:08:30
	50	×	8	1	1' 40"	板キック	400	0:13:20
Swim	100	×	2	1	2' 15"	フォーミング	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	フィニッシュスカーリング+ドルフィンキック ※タイミングを合わせて	200	0:07:20
Swim	100	×	2	1	2' 15"	フォーミング	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ピistolキック10回～スイム ※ももの前を使って	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 15"	フォーミング	100	0:02:15
M-Swim	50	×	5	1	1' 30"	オールアウト	250	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:58:15