



- 【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

スピード

スタミナ
18_10_29
(月)

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"	奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビートキック ※キックのタイミングを合わせよう	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"	奇数 グライドキック 右足アップ 左足ダウン 偶数 グライドキック 右足ダウン 左足アップ ※足をしっかりと動かす意識	200	0:05:20
Swim	100	×	4	1	1' 30"	フォーミング	400	0:06:00
M-Swim	75	×	6	2	1' 00"	スタート・ターン後は5回ドルフィンかキックを打つ レスト60"	900	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3400	0:59:00



- 【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

スピード

スタミナ
18_10_29
(月)

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"	奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビートキック ※キックのタイミングを合わせよう	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"	奇数 グライドキック 右足アップ 左足ダウン 偶数 グライドキック 右足ダウン 左足アップ ※足をしっかりと動かす意識	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	75	×	6	2	1' 15"	スタート・ターン後は5回ドルフィンかキックを打つ レスト60"	900	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	1:01:25



- 【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 スピード スタミナ
18_10_29
(月)

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"	奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビートキック ※キックのタイミングを合わせよう	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"	奇数 グライドキック 右足アップ 左足ダウン 偶数 グライドキック 右足ダウン 左足アップ ※足をしっかりと動かす意識	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	75	×	5	2	1' 20"	スタート・ターン後は5回ドルフィンかキックを打つ レスト60"	750	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:58:45



- 【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

スピード

スタミナ
18_10_29
(月)

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"	奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビートキック ※キックのタイミングを合わせよう	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"	奇数 グライドキック 右足アップ 左足ダウン 偶数 グライドキック 右足ダウン 左足アップ ※足をしっかりと動かす意識	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
M-Swim	75	×	5	2	1' 25"	スタート・ターン後は5回ドルフィンかキックを打つ レスト60"	750	0:14:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:58:20



- 【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 スピード スタミナ
18_10_29
(月)

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"	奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビートキック ※キックのタイミングを合わせよう	200	0:06:40
Swim	100	×	3	1	2' 10"	フォーミング	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 グライドキック 右足アップ 左足ダウン 偶数 グライドキック 右足ダウン 左足アップ ※足をしっかりと動かす意識	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
M-Swim	75	×	4	2	1' 35"	スタート・ターン後は5回ドルフィンかキックを打つ レスト60"	600	0:12:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	1:00:40



【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

スピード

スタミナ
18_10_29
(月)

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"	奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビートキック ※キックのタイミングを合わせよう	200	0:07:20
Swim	100	×	3	1	2' 20"	フォーミング	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 グライドキック 右足アップ 左足ダウン 偶数 グライドキック 右足ダウン 左足アップ ※足をしっかりと動かす意識	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 30"	フォーミング	100	0:02:30
M-Swim	75	×	6	1	1' 35"	スタート・ターン後は5回ドルフィンかキックを打つ	450	0:09:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:59:40