



- 【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\_31  
(水)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	3' 50"	チョイス	400	0:07:40
	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' 50"	板 後ろ向き(座った形で)バタフライキック ※お腹に力を入れてキックを打つ	200	0:06:40
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
M-Swim	50	×	3	5	0' 40"	キックをしっかり打とう！！ レスト20"	750	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3250	0:58:40



- 【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\_31  
(水)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	3' 50"	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' 55"	板 後ろ向き(座った形で)バタフライキック ※お腹に力を入れてキックを打つ	200	0:07:20
Swim	100	×	3	1	1' 35"	フォーミング	300	0:04:45
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	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	50	×	3	5	0' 45"	キックをしっかり打とう！！ レスト15"	750	0:11:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:59:00



- 【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\_31  
(水)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	3' 50"	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' 45"	フォーミング	400	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板 後ろ向き(座った形で)バタフライキック ※お腹に力を入れてキックを打つ	200	0:07:20
Swim	100	×	3	1	1' 40"	フォーミング	300	0:05:00
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	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	50	×	2	7	0' 45"	キックをしっかり打とう！！ レスト15"	700	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:58:55

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_10\_31  
(水)



【テーマ】

- スピード
- 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	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
	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	1' 00"	板 後ろ向き(座った形で)バタフライキック ※お腹に力を入れてキックを打つ	200	0:08:00
Swim	100	×	3	1	1' 45"	フォーミング	300	0:05:15
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	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
M-Swim	50	×	3	5	0' 50"	キックをしっかり打とう！！ レスト20"	750	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:59:45



- 【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\_31  
(水)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 20"	チョイス	200	0:04:20
	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	1' 00"	板 後ろ向き(座った形で)バタフライキック ※お腹に力を入れてキックを打つ	200	0:08:00
Swim	100	×	3	1	2' 05"	フォーミング	300	0:06:15
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	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
M-Swim	50	×	3	4	1' 00"	キックをしっかり打とう！！ レスト20"	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:58:55



- 【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\_31  
(水)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 40"	チョイス	200	0:04:40
	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	×	6	1	1' 00"	板 後ろ向き(座った形で)バタフライキック ※お腹に力を入れてキックを打つ	150	0:06:00
Swim	100	×	2	1	2' 20"	フォーミング	200	0:04:40
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	×	1	1	2' 30"	フォーミング	100	0:02:30
M-Swim	50	×	3	4	1' 10"	キックをしっかり打とう！！ レスト20"	600	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:57:40