



【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_11_05
(月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
M-Swim	200	×	6	1	3' 00"	バタフライ50 クロール150	1200	0:18:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	6ビートキック+2ドックパドル ※キャッチにキックを合わせて	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"	ツイストキック10回～スイム ※右足を左側へ 左足を右側へ	200	0:05:20
Swim	100	×	3	1	1' 25"	フォーミング	300	0:04:15
Kick	50	×	8	1	1' 00"	板キック	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	0:59:55



- 【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_11_05
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
M-Swim	200	×	4	1	3' 15"	ドルフィンクロール50 クロール150	800	0:13:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	6ビートキック+2ドックパドル ※キャッチにキックを合わせて	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"	ツイストキック10回～スイム ※右足を左側へ 左足を右側へ	200	0:06:00
Swim	100	×	3	1	1' 30"	フォーミング	300	0:04:30
Kick	50	×	8	1	1' 20"	板キック	400	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:59:30

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_11_05
(月)



【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	50	×	6	1	1' 00"	チョイス	300	0:06:00
M-Swim	200	×	4	1	3' 30"	ドルフィンクロール50 クロール150	800	0:14:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	6ビートキック+2ドックパドル ※キャッチにキックを合わせて	200	0:06:00
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 ※右足を左側へ 左足を右側へ	200	0:06:00
Swim	100	×	3	1	1' 35"	フォーミング	300	0:04:45
Kick	50	×	8	1	1' 20"	板キック	400	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:59:05

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_11_05
(月)



【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

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	6	1	1' 05"	チョイス	300	0:06:30
M-Swim	200	×	4	1	3' 45"	ドルフィンクロール50 クロール150	800	0:15:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	6ビートキック+2ドックパドル ※キャッチにキックを合わせて	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 50"	フォーミング	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ツイストキック10回～スイム ※右足を左側へ 左足を右側へ	200	0:06:00
Swim	100	×	3	1	1' 45"	フォーミング	300	0:05:15
Kick	50	×	6	1	1' 30"	板キック	300	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	1:00:05

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_11_05
(月)



【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	50	×	6	1	1' 15"	チョイス	300	0:07:30
M-Swim	200	×	3	1	4' 15"	ドルフィンクロール50 クロール150	600	0:12:45
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	6ビートキック+2ドックパドル ※キャッチにキックを合わせて	200	0:06:40
Swim	100	×	3	1	2' 15"	フォーミング	300	0:06:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ツイストキック10回～スイム ※右足を左側へ 左足を右側へ	200	0:06:00
Swim	100	×	3	1	2' 05"	フォーミング	300	0:06:15
Kick	50	×	6	1	1' 40"	板キック	300	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	1:00:55

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_11_05
(月)



【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	50	×	4	1	1' 30"	チョイス	200	0:06:00
M-Swim	200	×	3	1	4' 40"	ドルフィンクロール50 クロール150	600	0:14:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	6ビートキック+2ドックパドル ※キャッチにキックを合わせて	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 30"	フォーミング	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ツイストキック10回～スイム ※右足を左側へ 左足を右側へ	200	0:06:00
Swim	100	×	3	1	2' 15"	フォーミング	300	0:06:45
Kick	50	×	6	1	1' 45"	板キック	300	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:59:55