



【テーマ】

- 実践
- 板キック+100フォーミング
- キック動作

実践

筋持久力

スタミナ
18_11_07
(水)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	100	×	4	1	1' 40"		チョイス	400	0:06:40
	200	×	3	1	3' 00"		IM	600	0:09:00
	400	×	2	1	6' 00"		IM100	800	0:12:00
	200	×	3	1	2' 50"		パドル	600	0:08:30
	100	×	4	1	1' 30"		スイム	400	0:06:00
	50	×	4	1	0' 40"		ハード	200	0:02:40
							各メニューレスト30"		
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	1' 00"		板座って(後ろ向き)バタフライキック	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3400	0:57:50

実践

筋持久力

スタミナ
18_11_07
(水)



【テーマ】

- 実践
- 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' 50"	チョイス	400	0:07:20
	200	×	2	1	3' 30"	IM	400	0:07:00
	400	×	2	1	6' 20"	スイム(1' 35")	800	0:12:40
	200	×	3	1	3' 05"	パドル	600	0:09:15
	100	×	4	1	1' 35"	スイム	400	0:06:20
	50	×	4	1	0' 45"	ハード	200	0:03:00
						各メニューレスト30"		
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	1' 00"	板座って(後ろ向き)バタフライキック	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:58:35



【テーマ】

- 実践
- 板キック+100フォーミング
- キック動作

実践

筋持久力

スタミナ
18_11_07
(水)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	3	1	1' 55"	チョイス	300	0:05:45
	200	×	2	1	3' 50"	IM	400	0:07:40
	400	×	2	1	7' 00"	スイム(1' 45")	800	0:14:00
	200	×	3	1	3' 20"	パドル	600	0:10:00
	100	×	3	1	1' 45"	スイム	300	0:05:15
	50	×	4	1	0' 45"	ハード	200	0:03:00
						各メニューレスト30"		
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	1' 00"	板座って(後ろ向き)バタフライキック	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:58:40



【テーマ】

- 実践
- 板キック+100フォーミング
- キック動作

実践

筋持久力

スタミナ
18_11_07
(水)

D

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
	200	×	2	1	3' 50"		ドルフィンクロール50 クロール150	400	0:07:40
	400	×	2	1	7' 20"		スイム(1' 50")	800	0:14:40
	200	×	3	1	3' 30"		パドル	600	0:10:30
	100	×	3	1	1' 50"		スイム	300	0:05:30
	50	×	3	1	0' 45"		ハード	150	0:02:15
							各メニューレスト30"		
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	1' 00"		板座って(後ろ向き)バタフライキック	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2950	0:59:35

実践

筋持久力

スタミナ
18_11_07
(水)



【テーマ】

- 実践
- 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	×	2	1	2' 15"		チョイス	200	0:04:30
	200	×	2	1	4' 20"		ドルフィンクロール50 クロール150	400	0:08:40
	400	×	2	1	8' 40"		スイム(2' 10")	800	0:17:20
	200	×	2	1	4' 00"		パドル	400	0:08:00
	100	×	3	1	2' 05"		スイム	300	0:06:15
	50	×	3	1	1' 00"		ハード	150	0:03:00
							各メニューレスト30"		
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	6	1	1' 00"		板座って(後ろ向き)バタフライキック	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2600	0:58:45



【テーマ】

- 実践
- 板キック+100フォーミング
- キック動作

実践

筋持久力

スタミナ
18_11_07
(水)

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
	200	×	2	1	4' 45"	ドルフィンクロール50 クロール150	400	0:09:30
	400	×	1	1	9' 20"	スイム(2' 20")	400	0:09:20
	200	×	2	1	4' 30"	パドル	400	0:09:00
	100	×	3	1	2' 20"	スイム	300	0:07:00
	50	×	4	1	1' 10"	ハード	200	0:04:40
						各メニューレスト30"		
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	6	1	1' 00"	板座って(後ろ向き)バタフライキック	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:55:30