



【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\_11\_09  
(金)

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
M-Swim	50	×	8	2	0' 45"	レスト60"	800	0:12:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	壁に手をつけて バタフライキック10回～スイム ※強くキックを打つ	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"	片足アップクロール 奇数右足 偶数左足 ※アップしている足をしっかりと固定	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	0:58:10



【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\_11\_09  
(金)

C

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
M-Swim	50	×	8	2	0' 50"	レスト60"	800	0:13:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	壁に手をつけて バタフライキック10回～スイム ※強くキックを打つ	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"	片足アップクロール 奇数右足 偶数左足 ※アップしている足をしっかりと固定	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' 20"	板キック	300	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:58:55



【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\_11\_09  
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	1	1	4' 10"	チョイス	200	0:04:10
M-Swim	50	×	8	2	0' 55"	レスト60"	800	0:14:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	壁に手をつけて バタフライキック10回～スイム ※強くキックを打つ	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 55"	フォーミング	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片足アップクロール 奇数右足 偶数左足 ※アップしている足をしっかりと固定	200	0:06:00
Swim	100	×	3	1	1' 50"	フォーミング	300	0:05:30
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							2600	0:58:00



【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\_11\_09  
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30
M-Swim	50	×	6	2	1' 05"	レスト60"	600	0:13:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	壁に手をつけて バタフライキック10回～スイム ※強くキックを打つ	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' 50"	片足アップクロール 奇数右足 偶数左足 ※アップしている足をしっかりと固定	200	0:06:40
Swim	100	×	3	1	2' 10"	フォーミング	300	0:06:30
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							2300	0:58:05