



- 【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_11_12
(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
M-Swim	25	×	2	4	0' 30"	キャッチアップ+キックハード	200	0:04:00
	50	×	2	4	0' 40"	ハード	400	0:05:20
	100	×	1	4	1' 40"	フォーミング 繰り返し	400	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ドッグパドル+ドルフィンキック ※キャッチのタイミングでキックをする	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"	板サイドキック 奇数右向き 偶数左向き ※キックを体に対してしっかりと打ち込む	200	0:05:20
Swim	100	×	4	1	1' 25"	フォーミング	400	0:05:40
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							3200	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_11_12
(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
M-Swim	25	×	2	3	0' 30"	キャッチアップ+キックハード	150	0:03:00
	50	×	2	3	0' 45"	ハード	300	0:04:30
	100	×	1	3	1' 45"	フォーミング 繰り返し	300	0:05:15
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドッグパドル+ドルフィンキック ※キャッチのタイミングでキックをする	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"	板サイドキック 奇数右向き 偶数左向き ※キックを体に対してしっかりと打ち込む	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 30"	フォーミング	400	0:06:00
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							2950	1:00:25



- 【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_11_12
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
M-Swim	25	×	2	3	0' 30"	キャッチアップ+キックハード	150	0:03:00
	50	×	2	3	0' 45"	ハード	300	0:04:30
	100	×	1	3	1' 50"	フォーミング 繰り返し	300	0:05:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドッグパドル+ドルフィンキック ※キャッチのタイミングでキックをする	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 45"	フォーミング	400	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板サイドキック 奇数右向き 偶数左向き ※キックを体に対してしっかりと打ち込む	200	0:06:40
Swim	100	×	3	1	1' 40"	フォーミング	300	0:05:00
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							2850	1:01:20

テクニック

筋持久力

スピード

18_11_12

(月)



【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	100	×	3	1	2' 00"	チョイス	300	0:06:00
M-Swim	25	×	2	3	0' 30"	キャッチアップ+キックハード	150	0:03:00
	50	×	2	3	0' 50"	ハード	300	0:05:00
	100	×	1	3	2' 00"	フォーミング	300	0:06:00
						繰り返し		
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドッグパドル+ドルフィンキック ※キャッチのタイミングでキックをする	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' 50"	板サイドキック 奇数右向き 偶数左向き ※キックを体に対してしっかりと打ち込む	200	0:06:40
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							2650	0:59:15

テクニック

筋持久力

スピード
18_11_12
(月)



【テーマ】

- スピード
- 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	×	3	1	2' 15"	チョイス	300	0:06:45
M-Swim	25	×	2	2	0' 40"	キャッチアップ+キックハード	100	0:02:40
	50	×	2	2	1' 05"	ハード	200	0:04:20
	100	×	1	2	2' 20"	フォーミング	200	0:04:40
						繰り返し		
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドッグパドル+ドルフィンキック ※キャッチのタイミングでキックをする	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"	板サイドキック 奇数右向き 偶数左向き ※キックを体に対してしっかりと打ち込む	200	0:06:40
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							2300	0:59:30

テクニック

筋持久力

スピード

18_11_12

(月)



【テーマ】

- スピード
- 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	100	×	3	1	2' 30"	チョイス	300	0:07:30
M-Swim	25	×	2	2	0' 45"	キャッチアップ+キックハード	100	0:03:00
	50	×	1	2	1' 15"	ハード	100	0:02:30
	100	×	1	2	2' 40"	フォーミング	200	0:05:20
						繰り返し		
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ドッグパドル+ドルフィンキック ※キャッチのタイミングでキックをする	200	0:07:20
Swim	100	×	3	1	2' 20"	フォーミング	300	0:07:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	板サイドキック 奇数右向き 偶数左向き ※キックを体に対してしっかりと打ち込む	150	0:05:30
Swim	100	×	2	1	2' 10"	フォーミング	200	0:04:20
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							2050	0:58:00