

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_11_21
(水)



【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

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	2' 50"	一定ペース	1200	0:17:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	背面スカーリング 奇数 右足強く水面上 偶数 左足強く水面上 ※膝が水面上に出ないように 片足だけ強く蹴る	200	0:06:00
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 ※お腹の下に力を入れて 足が後ろに流れないように	200	0:05:20
Swim	100	×	4	1	1' 25"	フォーミング	400	0:05:40
Kick	50	×	6	1	1' 00"	板キック	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	0:59:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_11_21
(水)



【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

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	×	5	1	3' 10"	一定ペース	1000	0:15:50
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	背面スカーリング 奇数 右足強く水面上 偶数 左足強く水面上 ※膝が水面上に出ないように 片足だけ強く蹴る	200	0:06:40
Swim	100	×	3	1	1' 35"	フォーミング	300	0:04:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板サイドキック 奇数 右向き 偶数 左向き ※お腹の下に力を入れて 足が後ろに流れないように	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 30"	フォーミング	400	0:06:00
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							3000	1:00:15

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_11_21
(水)



【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	×	5	1	3' 30"	一定ペース	1000	0:17:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	背面スカーリング 奇数 右足強く水面上 偶数 左足強く水面上 ※膝が水面上に出ないように 片足だけ強く蹴る	200	0:06:40
Swim	100	×	3	1	1' 45"	フォーミング	300	0:05:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板サイドキック 奇数 右向き 偶数 左向き ※お腹の下に力を入れて 足が後ろに流れないように	200	0:06:40
Swim	100	×	3	1	1' 40"	フォーミング	300	0:05:00
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	1:00:05

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_11_21
(水)



【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"	一定ペース	800	0:15:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	背面スカーリング 奇数 右足強く水面上 偶数 左足強く水面上 ※膝が水面上に出ないように 片足だけ強く蹴る	200	0:06:40
Swim	100	×	3	1	1' 50"	フォーミング	300	0:05:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板サイドキック 奇数 右向き 偶数 左向き ※お腹の下に力を入れて 足が後ろに流れないように	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							2600	0:59:35

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_11_21
(水)



【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	×	4	1	1' 15"	チョイス	200	0:05:00
M-Swim	200	×	3	1	4' 15"	一定ペース	600	0:12:45
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	背面スカーリング 奇数 右足強く水面上 偶数 左足強く水面上 ※膝が水面上に出ないように 片足だけ強く蹴る	200	0:07:20
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 ※お腹の下に力を入れて 足が後ろに流れないように	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

スタミナ
18_11_21
(水)



【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"	一定ペース	600	0:14:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"	イージー	100	0:02:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	背面スカーリング 奇数 右足強く水面上 偶数 左足強く水面上 ※膝が水面上に出ないように 片足だけ強く蹴る	200	0:07:20
Swim	100	×	2	1	2' 20"	フォーミング	200	0:04:40
Drill	25	×	6	1	0' 55"	板サイドキック 奇数 右向き 偶数 左向き ※お腹の下に力を入れて 足が後ろに流れないように	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	0:57:50