

テクニック

筋持久力

スピード
18_11_26
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 板キック+100フォーミング

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	5	0' 30"	呼吸なし	250	0:05:00
	50	×	3	5	0' 40"	スピードアップ レスト30"	750	0:10:00
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	×	5	1	1' 25"	フォーミング	500	0:07:05
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左足を右足のコウに当てて クロール 偶数 右足を左足のコウに当てて クロール ※キックをして同じ位置に足を戻す	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 20"	フォーミング	400	0:05:20
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	0:59:05

テクニック

筋持久力

スピード

18_11_26

(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 板キック+100フォーミング

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	4	0' 30"	呼吸1回	200	0:04:00
	50	×	3	4	0' 45"	スピードアップ レスト30"	600	0:09:00
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"	奇数 左足を右足のコウに当てて クロール 偶数 右足を左足のコウに当てて クロール ※キックをして同じ位置に足を戻す	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							3000	1:00:40

テクニック

筋持久力

スピード
18_11_26
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 板キック+100フォーミング

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	4	0' 30"	呼吸1回	200	0:04:00
	50	×	2	4	0' 45"	スピードアップ レスト30"	400	0:06:00
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	×	5	1	1' 45"	フォーミング	500	0:08:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左足を右足のコウに当てて クロール 偶数 右足を左足のコウに当てて クロール ※キックをして同じ位置に足を戻す	200	0:06:00
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							2800	0:59:25

テクニック

筋持久力

スピード

18_11_26

(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 板キック+100フォーミング

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	4	0' 35"	呼吸1回	200	0:04:40
	50	×	2	4	0' 50"	スピードアップ レスト30"	400	0:06:40
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	×	5	1	1' 50"	フォーミング	500	0:09:10
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左足を右足のコウに当てて クロール 偶数 右足を左足のコウに当てて クロール ※キックをして同じ位置に足を戻す	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							2600	0:57:45

テクニック

筋持久力

スピード

18_11_26

(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 板キック+100フォーミング

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	4	0' 40"	呼吸2回	200	0:05:20
	50	×	2	4	1' 00"	スピードアップ レスト30"	400	0:08:00
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' 05"	フォーミング	300	0:06:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左足を右足のコウに当てて クロール 偶数 右足を左足のコウに当てて クロール ※キックをして同じ位置に足を戻す	200	0:06:40
Swim	100	×	3	1	2' 00"	フォーミング	300	0:06:00
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	1:00:40

テクニック

筋持久力

スピード

18_11_26

(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 板キック+100フォーミング

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	3	0' 45"	呼吸2回	150	0:04:30
	50	×	2	3	1' 15"	スピードアップ レスト30"	300	0:07:30
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"	奇数 左足を右足のコウに当てて クロール 偶数 右足を左足のコウに当てて クロール ※キックをして同じ位置に足を戻す	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							2100	0:59:10