

実践 筋持久力 スピード  
18\_11\_30  
(金)



【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	400	×	1	1	7' 00"	チョイス	400	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	浮き上がり6ストロークハード	200	0:06:00
M-Swim	100	×	10	1	2' 30"	ドラフティングスイム100 ※先頭は全力 後続は離されないように！！	1000	0:25:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Swim	75	×	8	1	1' 20"	グライドキック25 スイム50 (Aは潜水キック25 バタフライ50)	600	0:10:40
Kick	200	×	1	1	5' 00"	板キック	200	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:58:40

実践

筋持久力

スピード  
18\_11\_30  
(金)

【テーマ】

- 実践
- 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	400	×	1	1	7' 30"	チョイス	400	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	浮き上がり6ストロークハード	200	0:06:00
M-Swim	100	×	8	1	3' 00"	ドラフティングスイム100 ※先頭は全力 後続は離されないように！！	800	0:24:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Swim	75	×	8	1	1' 40"	グライドキック25 スイム50	600	0:13:20
Kick	200	×	1	1	5' 00"	板キック	200	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	1:00:50



【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

スピード  
18\_11\_30  
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	8'00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	浮き上がり6ストロークハード	200	0:06:00
M-Swim	100	×	8	1	3'00"	ドラフティングスイム100 ※先頭は全力 後続は離されないように！！	800	0:24:00
Swim	100	×	1	1	2'00"	イージー	100	0:02:00
Swim	75	×	6	1	1'50"	グライドキック25 スイム50	450	0:11:00
Kick	200	×	1	1	5'00"	板キック	200	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:59:00

実践 筋持久力 スピード  
18\_11\_30  
(金)



- 【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	400	×	1	1	8' 40"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	6	1	0' 50"	浮き上がり6ストロークハード	150	0:05:00
M-Swim	100	×	8	1	3' 00"	ドラフティングスイム100 ※先頭は全力 後続は離されないように！！	800	0:24:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Swim	75	×	6	1	2' 00"	グライドキック25 スイム50	450	0:12:00
Kick	200	×	1	1	5' 00"	板キック	200	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:59:40