



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キック
- キック+スイム

テクニック

筋持久力

スピード
19_10_16
(水)

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
Kick	50	×	14	1	1' 00"	板キック	700	0:14:00
Swim	200	×	3	1	2' 50"	キック意識して フォーミング	600	0:08:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック5秒+右サイドキック5秒+グライドキック5秒+左サイドキック5秒 ※フラットを基準として お腹が抜けないように	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ+6ビート ※キックのタイミングを意識して	200	0:06:00
M-Swim	100	×	1	5	1' 40"	フォーミング	500	0:08:20
	100	×	1	5	1' 20"	ハード 繰り返し	500	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:59:50

テクニック

筋持久力

スピード

19_10_16

(水)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●キック

●キック+スイム

B

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
Kick	50	×	12	1	1' 15"	板キック	600	0:15:00
Swim	200	×	3	1	3' 05"	キック意識して フォーミング	600	0:09:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	グライドキック5秒+右サイドキック5秒+グライドキック5秒+左サイドキック5秒 ※フラットを基準として お腹が抜けないように	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ+6ビート ※キックのタイミングを意識して	200	0:06:00
M-Swim	100	×	1	4	1' 45"	フォーミング	400	0:07:00
	100	×	1	4	1' 25"	ハード 繰り返し	400	0:05:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:59:55



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キック
- キック+スイム

テクニック

筋持久力

スピード
19_10_16
(水)

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
Kick	50	×	12	1	1' 20"	板キック	600	0:16:00
Swim	200	×	2	1	3' 20"	キック意識して フォーミング	400	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	グライドキック5秒+右サイドキック5秒+グライドキック5秒+左サイドキック5秒 ※フラットを基準として お腹が抜けないように	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ+6ビート ※キックのタイミングを意識して	200	0:06:00
M-Swim	100	×	1	4	1' 50"	フォーミング	400	0:07:20
	100	×	1	4	1' 30"	ハード 繰り返し	400	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:59:40



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キック
- キック+スイム

テクニック

筋持久力

スピード
19_10_16
(水)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	4	1	2' 05"	チョイス	400	0:08:20
Kick	50	×	10	1	1' 30"	板キック	500	0:15:00
Swim	200	×	2	1	3' 45"	キック意識して フォーミング	400	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	グライドキック5秒+右サイドキック5秒+グライドキック5秒+左サイドキック5秒 ※フラットを基準として お腹が抜けないように	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ+6ビート ※キックのタイミングを意識して	200	0:06:00
M-Swim	100	×	1	4	2' 00"	フォーミング	400	0:08:00
	100	×	1	4	1' 40"	ハード 繰り返し	400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	1:01:10



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キック
- キック+スイム

テクニック

筋持久力

スピード
19_10_16
(水)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 10"	チョイス	400	0:08:40
Kick	50	×	8	1	1' 30"	板キック	400	0:12:00
Swim	200	×	2	1	3' 55"	キック意識して フォーミング	400	0:07:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	グライドキック5秒+右サイドキック5秒+グライドキック5秒+左サイドキック5秒 ※フラットを基準として お腹が抜けないように	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ+6ビート ※キックのタイミングを意識して	200	0:06:40
M-Swim	100	×	1	4	2' 15"	フォーミング	400	0:09:00
	100	×	1	4	1' 55"	ハード 繰り返し	400	0:07:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	1:01:30



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キック
- キック+スイム

テクニック

筋持久力

スピード
19_10_16
(水)

F

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
Kick	50	×	8	1	1' 30"	板キック	400	0:12:00
Swim	200	×	2	1	4' 20"	キック意識して フォーミング	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	グライドキック5秒+右サイドキック5秒+グライドキック5秒+左サイドキック5秒 ※フラットを基準として お腹が抜けないように	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ+6ビート ※キックのタイミングを意識して	200	0:06:40
M-Swim	100	×	1	3	2' 30"	フォーミング	300	0:07:30
	100	×	1	3	2' 10"	ハード 繰り返し	300	0:06:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:58:25