

テクニック 筋持久力 スピード  
19\_10\_28  
(月)



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
  - キック
  - キック+スイム

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	×	4	1	2' 50"	キック意識して フォーミング	800	0:11:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	足を大きく開いてキック6回 細かくキック6回12.5 スイム12.5 ※膝下が曲がらないように お腹の下に力を入れて	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ+6ビート ※タイミング合わせてスイム	200	0:06:00
M-Swim	25	×	4	8	0' 20"	ハード！！ レスト30" 4Sレスト60"	800	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>3200</b>	<b>0:58:20</b>

テクニック 筋持久力 スピード  
19\_10\_28  
(月)



- 【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	×	4	1	3' 05"	キック意識して フォーミング	800	0:12:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	足を大きく開いてキック6回 細かくキック6回12.5 スイム12.5 ※膝下が曲がらないように お腹の下に力を入れて	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ+6ビート ※タイミング合わせてスイム	200	0:06:00
M-Swim	25	×	3	8	0' 20"	ハード！！ レスト30" 4Sレスト60"	600	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2900</b>	<b>0:57:40</b>

テクニック 筋持久力 スピード  
19\_10\_28  
(月)



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
  - キック
  - キック+スイム

C

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
Kick	50	×	12	1	1' 20"	板キック	600	0:16:00
Swim	200	×	4	1	3' 20"	キック意識して フォーミング	800	0:13:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	足を大きく開いてキック6回 細かくキック6回12.5 スイム12.5 ※膝下が曲がらないように お腹の下に力を入れて	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ+6ビート ※タイミング合わせてスイム	200	0:06:00
M-Swim	25	×	4	6	0' 25"	ハード！！ レスト30"	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2800</b>	<b>1:00:20</b>

テクニック 筋持久力 スピード  
19\_10\_28  
(月)



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
  - キック
  - キック+スイム

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	3	1	2' 05"	チョイス	300	0:06:15
Kick	50	×	10	1	1' 30"	板キック	500	0:15:00
Swim	200	×	4	1	3' 45"	キック意識して フォーミング	800	0:15:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	足を大きく開いてキック6回 細かくキック6回12.5 スイム12.5 ※膝下が曲がらないように お腹の下に力を入れて	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ+6ビート ※タイミング合わせてスイム	200	0:06:00
M-Swim	25	×	4	5	0' 25"	ハード！！ レスト30"	500	0:08:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2600</b>	<b>0:59:35</b>

テクニック 筋持久力 スピード  
19\_10\_28  
(月)



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
  - キック
  - キック+スイム

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	3	1	2' 10"	チョイス	300	0:06:30
Kick	50	×	8	1	1' 30"	板キック	400	0:12:00
Swim	200	×	4	1	3' 55"	キック意識して フォーミング	800	0:15:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	足を大きく開いてキック6回 細かくキック6回12.5 スイム12.5 ※膝下が曲がらないように お腹の下に力を入れて	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ+6ビート ※タイミング合わせてスイム	200	0:06:40
M-Swim	25	×	3	6	0' 25"	ハード！！ レスト30"	450	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2450</b>	<b>0:58:00</b>

テクニック 筋持久力 スピード  
19\_10\_28  
(月)



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
  - キック
  - キック+スイム

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	×	4	1	4' 20"	キック意識して フォーミング	800	0:17:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	足を大きく開いてキック6回 細かくキック6回12.5 スイム12.5 ※膝下が曲がらないように お腹の下に力を入れて	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ+6ビート ※タイミング合わせてスイム	200	0:06:40
M-Swim	25	×	2	4	0' 35"	ハード！！ レスト30"	200	0:04:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2200</b>	<b>0:57:05</b>